АРКАДИЙ СПИЧКА

# КУХНЯ холостяка

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Исторические легенды и байки о еде и едоках, а также о происхождении некоторых продуктов питания, рецепты, изобретенные автором, краткая кулинарная энциклопедия — вот далеко не полный перечень того, что читатели найдут в этой книге. Мы не погрешим против истины, заявив, что каждый из нас, хоть и недолгую часть жизни, а пробыл холостяком.

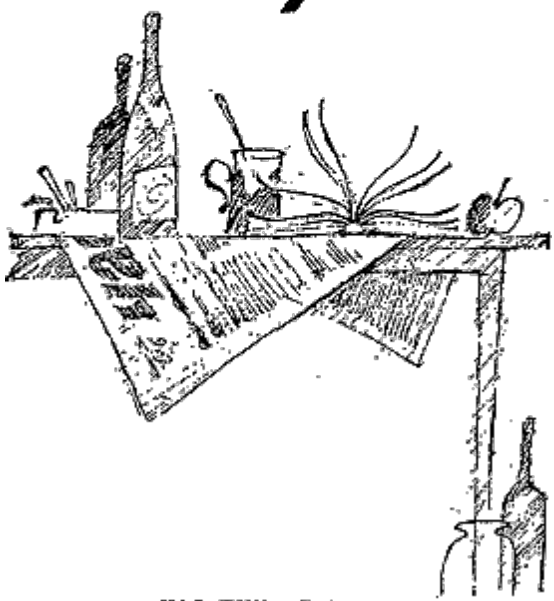
Эта книга сделает все, чтобы скрасить ваши суровые холостяцкие будни по части кулинарии и здорового питания. Вы узнаете, что из кухонного оборудования стоит купить, как приготовить несложный завтрак-обед-ужин, что делать с куском мяса или курицей, какое вино подходит к тому или иному блюду, как сервировать банкетный стол.

- Аркадий Спичка
  - 
  - Вместо эпиграфа к книге
  - К читателю
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
  - Глава 5
  - Послесловие

# Аркадий Спичка
# Кухня холостяка

АРКАДИЙ СПИЧКА

# КУХНЯ
# *холостяка*



«ЧАС ПИК» · ЛЕНИЗДАТ
1991

# Вместо эпиграфа к книге

Натощак и песня не поется.
Голодной куме хлеб на уме.
С голодьбы и собака со двора сбежит.
Хоть без забелки, да хлебнуть-то дай.
С голоду брюхо не лопнет, только сморщится.
Приняла б душа, а брюхо не прогневается.
Голод не тетка, пирожка не подсунет.
Ешь, покамест живот свеж.
Кто ест скоро, тот и работает споро.
Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век дополна.
Наша невестка все трескает: дай мед, и тот сожрет.
Не наша еда лимоны, есть их иному.
Пей горчее, ешь солонее: умрешь — сердцем здоров будешь.
Капуста лучше пуста: хоть в брюхе не порожне.
Щи — хоть порты полощи.
Сухари хоть не вари, так можно есть.
Напекла, наварила, хоть отца с матерью жени.
Этот суп только пучит пуп.
Хоть на воде, лишь бы на сковороде.
Дома ешь, что хочешь, а в гостях, что велят.
Губа не дура, язык не лопата: знают, что горько, что сладко.
Чай и кофе не по нутру, была б водка поутру.
Грех дуть в ложку, а обжечься, не дувши, еще грешнее.
Никакой посуды с пойлом не держать без покрышки: вражья сила поселится.
После хлеба-соли семь часов отдыхать.

*В. И. Даль. «Пословицы русского народа»*

# К читателю

Первым вопросом, которым может задаться читатель, по чистому недоразумению купивший эту скромную книжки, будет: «А почему, собственно, кухня холостяка? Похоже, это новый, даже по нашим наиплюралистичнейшим временам невиданный подвиг геноцида — по матримониальному признаку. Неженатый — стало быть, бери, выдумывай, пробуй, а обладатель почетного клейма в паспорте — не моги?»

Упаси Боже, читатель, только не это! Автор полагает себя безнадежным демократом и заядлым противником всяческого неравноправия и насилия!

Дело всего лишь в том, что автор волею судеб дважды сумел побывать в роли холостяка — до женитьбы, а также после нее. Впрочем, нередко он ощущал себя холостяком, будучи и в женатом состоянии. Думается, это чудесное состояние знакомо многим.

Общежития, коммуналки, палатки, множество перманентно голодных или вечно мечтающих закусить друзей, фатальный общепит, успешно специализирующийся на приготовлении блюд с летальным исходом, и прочие факторы послужили благоприятным фоном, а также благодатной почвой для накопления автором нескудного кулинарного опыта.

Этот опыт, питаемый к тому же прилежным чтением случайных поваренных книг и любимого журнала «Химия и жизнь», долгие годы распирал автора. Требовался клапан, чтобы дать ему (опыту) выход, совсем как в старой истории о буденовке. Помните? Спрашивается: зачем в буденовке сбоку сделаны дырочки? Ответ: а чтобы пар выходил, когда кипит наш разум возмущенный!..

Эту книжку — «Кухня холостяка» — ни при каких обстоятельствах не следует принимать за поваренную книгу. Рецептов и наставлений, знакомых читателю по фолиантам и брошюрам о вкусной и здоровой пище, здесь не так уж и много, хотя и больше, чем хотелось бы. Эта книжка — кое-где беллетризованное отражение несколько безалаберной личности самого автора и его отношения к кулинарному искусству.

Да, автор искреннейшим образом полагает, что умение кормить людей — высокое и гуманное искусство, требующее и таланта, и фантазии, и творческого отношения к делу. Это редкое удовольствие: наблюдать гостей, за обе щеки уписывающих приготовленное тобой и на твой неискренний вопрос «Ну как, съедобно?» ответствующих только: «Ммммм!»

Классный повар в представлении автора ассоциируется с высокопрофессиональным джазменом — и в кулинарии, и я джазе задается тема, и вся соль — в импровизации на эту тему!

Что вы обнаружите и чего не найдете в этой книге, установить жанр которой довольно трудно? Пожалуй, это тоже свободная импровизация на кулинарную тему.

Советую не искать здесь подробностей о пирожных, пирогах, тортах, печенье и прочих сдобах и властях, поскольку автор является убежденным их противником. Об этом будет отдельное и достаточно аргументированное повествование.

Сравнительно немного говорится о бульонах, супах, борщах и прочих так называемых первых блюдах. Холостяцкий быт и желание (или необходимость) приготовить все побыстрее не располагали автора изучать подробнее технологию их стряпни. К тому же это представлялось и представляется довольно скучным, и даже если автор принципиально в своих кулинарных симпатиях и антипатиях не прав, авторским правом и Законом о печати такая избирательность не возбраняется.

Зато читатель найдет множество сведений о закусках — салатах, бутербродах, паштетах, о способах приготовления мяса, рыбы, овощей, о том, что и как можно съесть, о выпивке и некоторых приемах нейтрализации ее воздействия на холостяцкий организм, а также о фруктах, ягодах, чае, кофе, витаминах, пряностях.

Отдельная глава посвящена тому, как, сколько, что и когда есть, чтобы остаться живым, здоровым и по возможности стройным.

Исторические легенды и байки о еде и едоках, а также о происхождении некоторых продуктов питания, поучительные сюжеты из жизни, рецепты, изобретенные автором, позаимствованные им у мамы или почерпнутые в сокровищнице отечественной и мировой кухни, краткая кулинарная энциклопедия, цитаты из художественной литературы, благодаря которым читатель и дети читателя узнают о том, что ели и пили люди раньше, — вот далеко не полный перечень того, что вы найдете в книге, если, конечно, дочитаете ее до конца.

Еще из Нагорной проповеди известно, что чревоугодие — грех. И это святая правда, как и то, что еда — это единственное удовольствие, доступное нам не только в течение всей жизни, но и три раза в день. Возможно, «Кухня холостяка» поможет проникнуться читателю этой несложной идеей, несмотря на самый регулируемый в мире рынок и самый дорогой на свете базар…

Десертом к этому вступлению будут строки из «Тиля

Уленшпигеля», написанные Эдуардом Багрицким:

О царство кухни! Кто не восхвалял
Твой синий чад над жарящимся мясом,
Твой легкий пар над супом золотым?
Петух, которого, быть может, завтра
Зарежет повар, распевает хрипло
Веселый гимн прекрасному искусству,
Труднейшему и благодатному…
Короче говоря, читайте на здоровье!

*АВТОР*

# Глава 1
# Которая поможет холостяку сориентироваться в том,

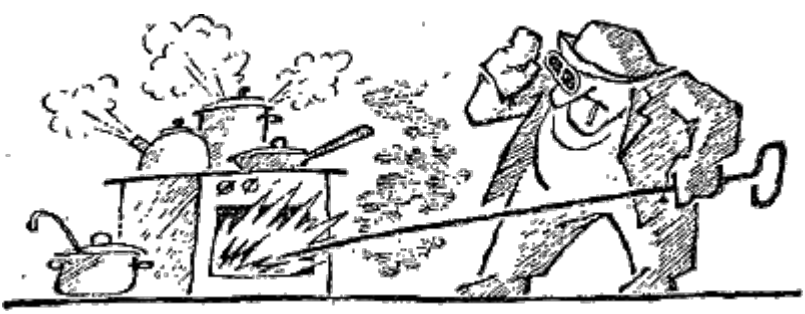
Причем не имеет значения — ваша это персональная кухня или коммунальная. Во втором случае самое важное, что нужно на кухне иметь, — это добрые отношения с соседями, которые вообще украшают жизнь, а также являются верным залогом того, что в компоте вы не обнаружите кусок прокисшего соленого огурца, а в котлете — кованый гвоздь времен основания Петербурга. Плясать начнем от печки. Я предпочитаю иметь дело

с газовой плитой, с честным и привычным пламенем. По крайней мере, выключишь горелку и знаешь, что процесс готовки на этом закончен. Выключив электрическую конфорку, ты должен немедленно стаскивать с нее кастрюлю или сковородку, потому что еще достаточно долго конфорка эта будет греть ее со страшной силой. В любом случае плиту надо держать в чистоте. Прошу прощения за морализации такого рода, — если они вам не нравятся, то поступите просто: закройте эту книжку и швырните в угол или растопите плиту, особенно если она у вас не газовая и не электрическая, а замечательная старинная плита, которая топится дровами.

Противень и металлический лист, а также решетка в духовке, ухват для сковородки (если та без ручки), рассекатель пламени для газовой горелки, пара керамических или фарфоровых подставок для горячей посуды (годится и облицовочная плитка) — вот, пожалуй, и все, что понадобится для плиты.

Готовить без всевозможной утвари — ложек, плошек, кастрюль и прочего, увы, невозможно. Это неизбежное зло, и с ним вам придется смириться, ибо иначе все мои рецепты и советы прозвучат наподобие гласа вопиющего в пустыне.

Люблю книжные и канцелярские магазины (гастрономы — само собою разумеется, особенно когда там есть что купить), но не могу пройти мимо и магазина хозяйственного. Там даже сейчас продаются всякие забавные штучки, которые я обязательно куплю, даже если потом никогда не использую. Например, недавно купил приспособление (вероятно, плод конверсии), напоминающее счетчик Гейгера, как я его себе представляю. Это строгих форм ярко-красная панель со сферической выемкой, белой клавишей и чем-то металлическим внутри выемки. Так вот, в выемку кладешь тупым концом куриное яйцо, нажимаешь на клавишу — щелчок, и в яйце образуется крохотная дырочка, благодаря которой оно ни за что не лопнет во время варки.



Слава советским ученым — передовому отряду мировой науки!

Серьезная и требующая основательных затрат — покупка кастрюли. Имейте, правда, в виду, что кастрюля покупается надолго, а может быть, и на всю жизнь. Поэтому не только ее функциональность, но и дизайн пусть привлекут ваше взыскательное внимание. Если с кастрюлей обходиться нежно (существа они беззащитные, но беззаветно преданные), она верой и правдой послужит и вам, и последующим поколениям холостяков.

Кстати, одной кастрюлей, пожалуй, не обойтись. С годами обзаведитесь алюминиевой литровой кастрюлькой — только для кипячения молока, эмалированной на три четверти литра — только для заваривания кофе, двухлитровой — для варки картошки, макарон, фасоли и пр., резервная эмалированная литровая кастрюлька (хорошо, если с длинной ручкой) — для приготовления чего-либо, содержащего кислоту, — маринада, например.

Серьезные исследователи кастрюльной проблематики рекомендуют покупать кастрюли эмалированные. Я не советую: нам, холостякам, важна долговечность и надежность в отношениях. Алюминиевая кастрюля куда долговечнее эмалированной (маленький скол эмали — и привет!). Единственное, о чем необходимо помнить, — в алюминиевой посуде ни в коем случае нельзя хранить пищу: это просто вредно и даже небезопасно!

Вашу жизнь украсит трехлитровый чайник — без него не обойтись. Если найдете (в Средней Азии есть до сих пор) литровый фарфоровый или керамический чайник для заварки чая — это удача. Как минимум две сковородки вам придется все же добыть. Одна — массивная (чугунная или даже алюминиевая), на ней будете жарить мясо, котлеты, рыбу, омлеты, разогревать гарниры, поджаривать гренки. Вторая — поменьше, алюминиевая — для яичниц, жарки лука, колбасы, мелких порций мяса и пр.

Две-три дощечки — для разделки (всегда на своей доске) мяса и рыбы, овощей, хлеба. Не вздумайте, разделав, скажем, на доске сырое мясо, тут же нарезать на ней хлеб, если, конечно, «Боткинские бараки» вы не считаете любимым местом для прожигания жизни.

Дуршлаг или сито — промывать зелень, ягоды, рис, сцеживать макароны. Ситечко незаменимо для приготовления глинтвейнов, коктейлей, крамбамбули.

И, конечно, универсальный консервный нож, а кроме него — так называемая поварская тройка. Это три ножа: большой широкий из тонкой стали — для нарезания мяса, средний — для овощей, малый — для фруктов. Для нарезания хлеба хорош

тонкий нож с зубчатой нарезкой по лезвию. Продавались когда-то замечательные ножницы, которыми можно было резать и проволоку, и бумагу, и — что очень удобно — разделывать птицу, а также рыбу.

Деревянный или металлический молоток для отбивания мяса, шумовка, большая ложка и дырявая ложка тоже не будут лишними.

Что касается чайных и кофейных сервизов, десертных, мелких и глубоких тарелок, ложечек, ложек, вилок и ножей, стаканов, кружек, мисок, блюд, ваз и подносов — это как уж сумеете устроиться.

А вот салфетками попытайтесь обзавестись: шесть — двенадцать льняных салфеток — это не роскошь, а необходимейшая всякому цивилизованному существу вещь. Найдете бумажные салфетки — тоже хорошо. И даже пипифакс, распечатанный при очень хорошо знакомых друзьях, тоже сослужит свою службу. Кстати, первыми салфетками обзавелись сибариты-римляне. Изготовляли их из асбеста. После обеда их не стирали: швырнул в огонь — и через минуту чистая.

Алюминиевую посуду не запускайте — если ее чистить достаточно регулярно порошком или любой пастой для мытья посуды, она будет как новенькая. А вот сковородки, вообразите себе, как правило, не моют. Жир и пригоревшие ошметки удаляют с теплой еще сковороды тампоном из промокашки или мягкой бумаги, предварительно посыпав дно солью.

Если вы не хотите, чтобы дощечки для разделки продуктов превратились в плантации по разведению всяких кошмарных микробов, содержите их в идеальной чистоте. Мыть дощечки горячей водой всякий раз — это прекрасно, но еще хотя бы раз в неделю посыпьте их солью и протрите потом поролоновой губкой.

# Глава 2
# Представляющая собой не что иное, как маленький словарь из области гастрономии и кулинарии

Предварить эту главу я намерен заявлением, которое должно отмести от меня возможные нарекания, что словарь-де неполный и нет в нем того-то и того-то, а от чего-то можно бы без сердечной боли отказаться. Дело в том, дорогой читатель, что сюда вошли те слова и понятия, которые были интересны мне (за

исключением тех, которые так или иначе фигурируют и разъясняются в книжке). Но, движимый истинным человеколюбием и демократизмом, предлагаю всем желающим дополнить словарь, прислав в издательство свои предложения. Впоследствии, если Бог даст, а издательство поддержит, они непременно будут использованы мною при переиздании.

## *А*

**Австерия** — от латинского «аустерис» — терпкий, горький. Так в Древнем Риме назывались харчевни для черни (аустерия, остерня) в отличие от гостиниц с «ресторациями» для знати (локанда). Именно австериями Петр Великий назвал первые российские трактиры-клубы, открытые им в Петербурге в 1706 году. Кстати, один из самых уютных и превосходно расположенных ресторанов (Петропавловская крепость!), с весьма неплохими кухней и обслуживанием, называется именно так — «Аустерня». Рекомендую…

**Агейзия** — неспособность некоторых людей различать вкус либо оттенки вкуса в еде. Несчастные «дальтоники» гастрономии, как много ими потеряно в этой единственной жизни.

**Акветта** — от латинского «аква» — вода. В переводе, учитывая уменьшительный суффикс оригинала, — «водичка». Так в античном мире называли виноградное вино, на две трети разбавленное водой. Греки полагали, что пить вино неразбавленным способны только варвары. Лишь для подкрепления сил тех, кто перенес тяжелую болезнь, давали так называемое «вино Гиппократа», которое разбавлялось водой всего на треть. Вам никогда не приходило в голову, что среди служителей прилавка можно свободно обнаружить древних греков?

**Анчоус** — этим изысканным словом называют прелестную, но совершенно рядовую рыбку — хамсу. Впрочем, спокойно могу предположить, что многие из вас **с** анчоусами встречались не чаще, чем с хамсой. Однако надо внести коррективу: сейчас анчоусами называют всякую мелкую рыбку (скажем, салаку или беломорскую селедку), которая приготовлена особым анчоусным посолом.

**Антрекот** — от французского «антр» — между и «кот» — ребро. В классической французской кухне так назывался кусок воловьего мяса, срезанный между ребрами и хребтом. Вырезанный точно таким же образом кусок у коровы, быка илн теленка носил название «медалье», напоминая формой медаль. В

наши светлые дни антрекотом зовется любой кусок мяса (говядины) без костей величиною с ладонь.

**Аперитив** — с французского переводится, пардон, как «послабляющий». В действительности же это никакой не пурген, а вовсе алкогольный напиток, возбуждающий аппетит, который обычно пьют до того, как сесть за стол. Аперитив не должен быть насыщающим или обладать резким вкусом. Классика — это абсент и вермут.

**Армериттер** — В переводе с немецкого — «бедный рыцарь». Это типично холостяцкое блюдо: кусочки белого или черного хлеба, поджаренные в масле на сковороде. В. Похлебкин в своей книге «О кулинарии» пишет: «Название блюда немецкой кухни, широко распространенного в XIX веке в Германии, Скандинавии, Польше и в России. В Россию было занесено студенчеством прямым путем из Германии и через посредство немецких университетов в Прибалтике. В конце XIX — начале XX века блюдо было почти ежедневным среди большей части русской интеллигенции потому, что легко приготавливалось и не требовало никаких особых знаний и способностей.

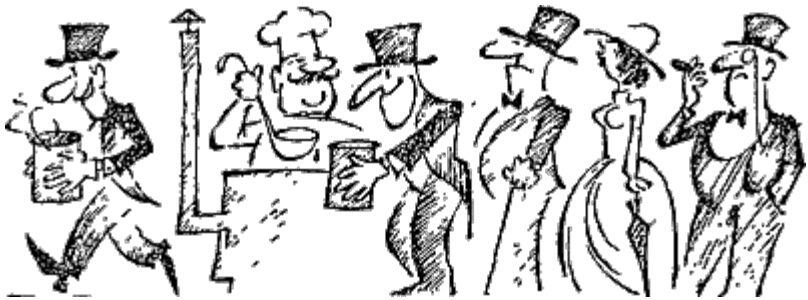
Эти особенности блюда плюс его дешевизна дали ему название „бедный рыцарь“. Его мог делать благородный, хотя и крайне бедный человек, не обнаруживая свою бедность, ибо он не должен был прибегать к помощи прислуги, чтобы приготовить себе это элементарное кушанье…»

Итак, черный хлеб (обрезав корки) нарежьте квадратными ломтиками толщиной в полсантиметра и жарьте только в растительном масле. Есть надо с луком, чесноком, зеленью. Белый хлеб (не толще сантиметра), нарезанный так же, обмакните в молоко, которому надо дать стечь, и обжаривайте на сливочном масле. Ешьте, намазав каким-нибудь вареньем, джемом, конфитюром.

## *Б*

**Баланда** — происходит от литовского «баланда» — лебеда. Имеет три значения. Первое — прямое. Это лебеда, ботва свеклы, из которой готовят ботвинью. На Украине так называют блюдо из мятого отварного картофеля, разведенного квасом или огуречным рассолом. Синоним еды, приготовленной на скорую руку. И, наконец, третье значение — нечто несъедобное, чаще всего жидкий супчик. Возникло это понятие во время империалистической войны — так называли армейские супы. Одно из печальных слов тюремного и лагерного лексикона.

**Бастурма** — во-первых, это род шашлыка, но из говядины, а во-вторых, мясо, вяленное особым образом, предварительно вымоченное или, точнее, выдержанное в специальной смеси из множества трав (нечто вроде аджики). Это превосходное армянское блюдо, незаменимая закуска к виноградному вину и коньяку. У нас в городе его отлично готовят в чебуречной № 1. Зайдите, попробуйте…



**Бефстроганов** — популярное блюдо из мелких кусочков мяса в соусе, обожаемое нашим общепитом и вошедшее, кстати, после второй мировой войны в меню международной ресторанной кухни как «русское блюдо», хотя таковым, в сущности, не является.

А дело было так. Граф Александр Григорьевич Строганов (1795–1891), последний в знаменитом роду, почетный гражданин Одессы, где он доживал свои дни, по обычаю многих вельмож держал «открытый стол». Это означало, что любой образованный или прилично одетый человек мог зайти на обед прямо с улицы. Вот для таких обедов кто-то из строгановских поваров изобрел некое гибридное, французско-русское блюдо: мелкие кусочки обжаренного мяса, но под соусом. Причем соус подавался не отдельно, по-французски, а как русская подливка. Блюдо удобно делилось на порции и было вкусным.

**Бешбармак** — в переводе с казахского — «пять пальцев». Сваренные в бульоне баранина и куски раскатанного теста — блюдо, пожалуй, самое любимое в степи. Называется же оно так потому, что его едят руками. Попробуйте на даче или на пикнике приготовить бешбармак так, как это делают казахи. Все до чрезвычайности прбсто. Вы достаете барана — это самое простое, потом готовите само кушанье, блюдо с которым следует ставить на середину стола. Аромат оно источает потрясающий. Затем хозяин нарезает и раздает мясо гостям. Голову барана, прошу заметить, преподносят самому почетному гостю, который отрезает от нее уши и, по обычаю, отдаст молодым мужчинам (не совсем, правда, ясно, что делать, если последних окажется трое

или еще больше — где набрать ушей?). Почетный гость отделяет нёбо от головы барана и передает его девушкам, которые, естественно, придут от этого в неописуемый восторг. После этого гости наделяются кусочками мяса, отделяемыми от бараньей головы, и только затем ее пускают по кругу. Бешбармак запивается сорпой — крепчайшим бульоном, налитым в большие пиалы. Приятного аппетита!

**Бистро** — закусочная, маленький ресторан, то, что сейчас высокопарно именуется «бар быстрого обслуживания». Название и сам вид ресторанчика происходят из Франции. По вполне правдоподобной легенде, произошло от русского «быстро» — русские казаки, которых в Париже в 1815 году было предостаточно, заходя перекусить, видимо, отчаянно торопились.

**Бигос** — смело можно назвать национальным кушаньем поляков. Вместе тушатся кусочки свинины (ветчина, колбаса, шпиг, корейка, копчености), а также лук, огурцы и капуста, которой должно быть не менее двух третей объема. Готовится бигос в два приема (на малом огне). Вначале отваривается свинина до полного выкипания воды, затем добавляются соленые огурцы, квашеная или свежая капуста и (внимание!) не вода, а горячий квас — и тушится до готовности.

**Биточки** — вообще-то ими называются отбивные круглые котлеты из вырезки и без косточки (с косточкой — отбивные). Сейчас в общепите биточками (битками) называют рубленые котлеты круглой формы, так что, строго говоря, термин этот потерял свой смысл. Особенно хороши в столовках биточки пшенные или биточки рисовые…

**Бифштекс** — от английского «биф стейк» — кусок говядины. Это национальное английское блюдо, известное, впрочем, во всей Европе, не исключая и России (с XVIII в,). Заказывая в ресторане бифштекс, непременно поинтересуйтесь, соблюдены ли все правила его приготовления. Они элементарны: бычье или воловье провесное мясо выдерживается после убоя на весу не менее двух недель при температуре от 4 до 8 градусов выше нуля, причем в проветриваемом помещении. Мясо режут крупными кубиками против волокон и жарят 5— 10 минут на сильном огне в собственном соку — на решетке, без соли и каких-либо приправ. Получив заказ, убедитесь, что середина бифштекса осталась розовой, но мягкой. В противном случае устройте скандал и подайте на повара в суд!

**Брынза** — овечий сыр, обожаемый южными славянами, а также в Молдове и Румынии. Сегодня это единственный из сыров, еще недавно появлявшийся более или менее регулярно в некоторых наших магазинах. Наверное, не ошибусь, если

предположу, что в Кишиневе или Софии его днем с огнем не сыскать.

**Булка** — от французского «буле» — круглый. Русское название всякого белого хлеба. Получило распространение с середины прошлого века: тогда русские пекари пекли в пекарнях черный хлеб, а немецкие булочники в булочных — булки. Старинные русские виды белого хлеба — калач, сайка, ситный — выпекались иначе, чем булки, оттого иначе и назывались. Одно из самых диких выражений, бытующих повсеместно, — это, конечно, «булка хлеба». Ничуть, впрочем, не хуже и вопрос типа: «Дама, вы чем отоварите талон — сахаром или песком?»

## *В*

**Веселый стол** — толкование этого понятия я сообщаю только затем, что холостякам, не успевшим ранее вкусить супружеского счастья, это может быть неизвестно. Итак, по русскому обычаю, «веселым столом» называется вечер у молодых на другой день после свадьбы, когда посторонних обычно уже нет и остаются только новобрачные и самые близкие родичи. Что тут веселого — ума не приложу.

**Вилка** — это столовый прибор с интересной судьбой. В XI веке на вилке был один зубец, а с начала XX века — четыре. Первая вилка в виде золотого шильца на ручке из слоновьей костн была изготовлена для византийской принцессы в начале семидесятых годов XI столетия. Оттуда она перекочевала в Италию — дожи, папы римские и императоры Римской империи пользовались двузубыми вилками. В Россию вилку завезли из Польши в начале XVII века. Впервые ею демонстративно воспользовался Лжедмитрий I во время бракосочетания с Мариной Мнишек в Грановитой палате Кремля. Это вызвало взрыв справедливого возмущения боярства и духовенства и послужило одним из поводов для подготовки заговора Шуйского.

Вилка стала весомейшим аргументом, доказывавшим нерусское происхождение самозванца, поскольку истинно русским инструментом считалась только ложка.

Судя по нашим магазинам, мы стремительно возвращаемся к началу семнадцатого столетия: расписнык ложек, коими за твердую валюту соблазняют иностранцев, — навалом, а вот вилок нет вообще.

**Выть** — это вовсе не глагол. Так в старину называли пору еды. Каждая выть имела название: перехватка (7 часов), полдник (11 часов), обед (15 часов), паобед (17–18 часов), ужин (20–21 час), паужин (23 часа)…

## *Г*

**Гарнир** — в русской кухне этим словом обозначают любое дополнение к основному блюду (овощи, картошка, каши). Любопытно, что в некоторых национальных кухнях гарниром называют любую меньшую часть блюда. Так, вообразите себе, азербайджанцы рис считают основным блюдом, а мясо — гарниром.

**Гарсон** — по-французски «мальчик». Это официант-мужчина в ресторане, кондитерской, кафе, бистро, но не в баре, пивной или погребке, где обслуживают бармены и кельнеры. Дело происходит, конечно, во Франции.

**Гастроном** — знаток, любитель и ценитель тонких блюд, человек, разбирающийся в тонкостях кулинарного искусства. У нас с тридцатых годов гастрономами стали называть продовольственные магазины с разнообразным ассортиментом копченостей, икры, рыбы, мяса, консервов (в отличие от магазинов молочных и бакалейных). Самое время переименовать гастрономы куда-нибудь обратно.

**Гурман** и **гурмэ** — эти пришедшие из Франции понятия обозначают людей с абсолютно разными пристрастиями. В нашем представлении гурман — это синоним гастронома (в первом его значении), а в действительности это просто обжора. А вот человек, который разбирается в тонкостях кухни, ценит вкусные блюда и напитки, но ни в коем случае не обжора и не гурман, — это как раз и есть гурмэ.

## *Д*

**Деликатес** — в переводе с французского — «тонкость,

нежность». Этим понятием определяют редкие и высококачественные продукты и блюда, отличающиеся от обычных и привычных. Представление это субъективно, зависит от стран проживания или, скажем, времени года. Ананас — деликатес в России, а для латиноамериканца это обычный продукт, как для нас картошка. Или, скажем, для обитателя Нечерноземья свежий огурец или клубника зимою — деликатес фантастический, а для парижанина или лапландца это совершенно рядовое явление. В начале девяностых годов этого столетия термин «деликатес» в применении к нашим условиям потерял всякий смысл. Ну что назвать деликатесом при тотальном отсутствии чего бы то ни было? Разве что кусок хозяйственного мыла…

**Десерт** — еще один пример неверного толкования нами одного из кулинарных представлений. Во всем мире так называют завершающее блюдо обеда, независимо от того, каким по счету его подадут. Что, как правило, у нас подают на десерт? Торт, лоснящийся от крема ядовитых колеров, ромовые бабы, пирожные, коржики, печенье, пряники, варенье, мороженое. Гости наваливаются на все это добро, пока не прикончат, а потом сопят с выпученными глазами. Самоубийство это, господа! В действительности же смысл десерта — не добавить сытости и пару тысяч килокалорий, а, напротив, снять ощущение сытости и тяжести после обеда. Десерт — в точном кулинарном понимании — это обязательно легкое, освежающее блюдо: фрукты, соки, ягоды, фруктовые желе и муссы, причем лучше кисловатые. Из горячих напитков хороши тонизирующие чай и кофе.

**Джонджоли** — замечательная штука — эти нераспустившиеся цветочные почки одноименного растения, заквашенные вместе со стебельками. Несколько напоминают каперсы. Будете в Грузии и встретите в продаже — обязательно попробуйте. А если удастся — привезите немного и мне.

**Дюшпара** — крохотные азербайджанские пельмени из тончайшего теста. Начинка делается из баранины и множества пряных трав. Дюшпару отваривают в два приема — сначала в подсоленном кипятке до полуготовности, а затем — в очень крепком бульоне, с которым ее и едят.

## *Е*

**Еда** — не буду, пожалуй, растолковывать это понятие. Думаю, многие еще не совсем забыли, что это такое.

**«Ерофеич»** — настойка на травах.

## *Ж*

**Жеруха** — она же садовый хрен, она же кресс-салат, она же (на нашем базаре и в Грузии) цицмати. Пряное растение, вкусное и полезное. Если не пробовали — попытайтесь.

**Жюльен** — в переводе с французского — «июльский», т. е. летний. Это, грубо говоря, нарезка соломкой корнеплодов и тонкими колечками лука и помидоров. Потому-то салаты и супы, приготовленные из таких, тонко нарезанных, овощей, и называются жюльенами.

## *З*

**Заливное** — ближайший родич студня, блюдо из рыбы, мяса или птицы, залитых прозрачным бульоном с добавкой в него кусочков овощей, фруктов, квашений, грибов. Заливное — блюдо холодного стола, закуска. До начала XIX века заливных как особых блюд не существовало. В России делали студни — и мясные, и рыбные, используя в них крошенину, т. е. остатки пищи от основных блюд. Весьма непривлекательные на вид, они были типичным простонародным блюдом. Французские повара, работавшие в России, использовали принцип приготовления студня, но обработали его так, что получилось принципиально новое блюдо. Отказавшись от крошенины, они стали выбирать для заливного самые фактурные, лучшие куски рыбы и мяса, заливая его прозрачным раствором, позволявшим разглядеть все эти прелести. Французские повара стали осветлять бульоны, подкрашивать их шафраном и лимонной цедрой для придания цветовых оттенков, употребляя для этих бульонов русское желирующее средство — рыбий клей. Для улучшения вкуса блюда в состав бульона вводят отвары пряностей и яркие добавки — морковь, лимон, померанец, лавровый лист, петрушку.

**Заяц фальшивый** — т. е. настолько фальшивый, что дальше некуда: в нем не только нет зайчатины, но и общего с зайцем ничего нет. Пробовал как-то в Литве — обычный рулет из молотого мяса. А история его такова. Это блюдо, немецкое по происхождению, готовится из свиного фарша пополам с хлебом, картошкой, луком и яйцом. Название переведено с немецкого, где слово «фальшивый» употреблено в значении искусственный, а слово «заяц» использовано как символ охотничьей добычи. Это было блюдо низких сословий, не имевших права на охоту.

**Изюм** — вот уже две с половиной тысячи лет так называют вяленый виноград. Родина изюма — Ближний и Средний Восток, Средиземноморье. Есть четыре основных вида этих чудесных ягод, вкусных и полезных. Кишмиш, или сабза, — без косточек, которую приготовляют из ак-кишмиша (белого кишмиша); почти черный или синий, тоже бескосточковый изюм — коринка или бдана, шигани; обычный изюм с одной косточкой; крупный, мясистый и очень сладкий, с двумя-тремя косточками — его готовят из винограда сорта хусайне (дамские пальчики).

**Икра** — старики рассказывают, что трудно найти что-либо вкуснее, полезнее и питательнее, чем икра. Различали четыре ее вида: черную икру, т. с. икру осетровых (собственно осетр, белуга, севрюга, стерлядь); красную икру — лососевых (кета, семга, чавыча); розовую — икра сигов, ряпушки и минтая; частиковую — икра щуки, судака, воблы, тарани, кефали, лобана. Икра осетровых считается тем лучше и ценится тем выше, чем крупнее и светлее зерно; икра лососевых, наоборот, тем вкуснее, чем мельче зерно; икра ярко-красная (нерки) ниже по качеству, чем светло-оранжевая (горбуши).

Вспомните об этом, когда придете в рыбную лавку за икрой. Есть еще разновидности икры — зернистая (малосольная), лучшая зернистая икра — белужья; затем идут осетровая и севрюжья; паюсная — тоже икра осетровых, только иначе обработанная, хранится гораздо дольше зернистой; наконец, ястычная икра — засоленная вместе с пленками (ястыками). Ястычную икру делают из ястыков судака, ее называют галаган, а также из ястыков воблы и леща — тарама. Облизывайтесь на здоровье!

**Исторические блюда** — названные в честь известных исторических лиц или событий: бифштекс Шатобриан, пирожные Наполеон и Талейран, цыплята Ришелье, бараньи котлеты Помпадур. Заметьте: эти блюда пишутся с большой буквы, и их

следует отличать от других именных блюд, названных в честь их изобретателей (а вернее, их поваров), скажем, дипломата маркиза де Бешамеля, графа Строганова и графа Гурьева. Так вот, названия этих блюд пишутся как раз с маленькой буквы: соусы бешамель и майонез, бефстроганов, гурьевская каша.

## *К*

**Кавардак** — на тюркских языках так называют жареное мясо, а в России почему-то разные смешанные блюда. Туляки так называют нечто вроде окрошки с толчеными черными сухарями и луком; псковичи — окрошку или всякую бездарную стряпню. У волгарей кавардак — это жидкая пшенная кашица с рыбой, в Прикаспии и Оренбуржье — вяленая мелкимих кусочками красная рыба, в Тамбове — брага из смеси пива, меда и воды. В переносном смысле — беспорядок.

**Калач** — белый пшеничный русский хлеб, появившийся в XIV веке как заимствование татарского пресного хлеба — лепешек, но с переосмысленной технологией приготовления — в пшеничное тесто добавлялась ржаная закваска. Это придавало калачу неповторимый вкус. Форма и названия частей хлеба — совершенно русские. Главная часть — животок с губой, затем дужка (в старину ее называли перевяслом). Каждая часть калача отличалась своим вкусом, так как при разной форме и объеме они выдерживались в печи одинаковое время и поэтому по-разному пропекались. Замечательная особенность калача — долго не черстветь. В XIX столетии калачи замораживали в Москве и везли в Париж, где оттаивали в горячих полотенцах и подавали как свежеиспеченные даже по прошествии месяца-двух.

**Калья** — разновидность русского рыбного супа, хотя, судя по всему, рецептура могла быть заимствована у финноязычных племен: кала — рыба и по-фински, и по-эстонски, и па-карельски. Главная особенность кальи в том, что бульон наполовину состоит из огуречного рассола, а рыба используется не только пресноводная, но и морская (также и в сочетании с речной). Иногда в калью добавляют еще и галки — клецки из рыбного фарша, муки и взбитого яйца.

**Канапе** — по-французски это нечто вроде банкетки, мягкой скамьи. В кулинарии же бутерброды, приготавливаемые на поджаренном хлебе (как белом, так и черном) с румяной хрустящей корочкой. Хлеб режут квадратиками или прямоугольниками. Сверху солидным слоем укладывают шпроты, сардины, паштет, отварную курицу, рыбу горячего копчения.

Венчает все это кружок огурца или помидора, какая-нибудь зелень. Быстро, вкусно и недорога. А вот рецепт моей мамы — поджаренные ломтики хлеба намазываются майонезом с толченым чесноком, сверху кладутся две-три шпротины и ломтик огурца или веточка петрушки. Пальчики оближете…

Канапе можно приготовить заранее — хоть сотню штук. Перед подачей воткните вертикально в каждый бутерброд шпажку, зубочистку (не бывшую, естественно, в употреблении) или просто заточенную спичку (каково видеть собственную фамилию в таком контексте!). Поляки называют канапе милым словом — канапки.

**Карась** — у этой рыбы литературная слава не уступает гастрономической. Вспомним хотя бы Салтыкова-Щедрина и его карася-идеалиста. А вот две цитаты. Первая: «Как живете, караси?» — «Ничего себе, мерси!» Вторая — печальная, в отличие от оптимистической первой: «Маленькая рыбка, жареный карась, где твоя улыбка, что была вчерась?» Первые пять читателей, которые пришлют в издательство письмо с указанием, откуда взяты эти чудные стишки, получат от автора по экземпляру этой книги с автографом.

А теперь — ближе к делу. Карась — рыба семейства карповых, у них действительно имеется неоспоримое портретное сходство. Имеется два подвида — золотой карась, который, конечно, обитает не у нас, а в Азии и Центральной Европе. У нас же водится карась серебряный, который, будучи запеченным в сметане, просто восхитителен. Делается это так: караси после чистки и потрошения (самых маленьких карасиков можно оставить с чешуей) панируются в муке и обжариваются на любом растительном масле. Затем перекладываются в глубокую сковородку, засыпаются мелко нашинкованным репчатым луком, заливаются сметаной и — еще на 15–20 минут в духовку. Без крышки они будут печеными, под крышкой — тушеными, но хороши и так и сяк. Есть можно вместе с косточками, которые становятся мягкими.

**Кефир** — популярнейший кисломолочный продукт. Это не только освежающий и питательный, но и лечебный напиток — он полезен сердечникам, диабетикам и почечникам, малокровным и выздоравливающим, толстякам и дистрофикам. Мечников был уверен в том, что кефир продлевает жизнь. (Врачи, правда, утверждают, что людям с повышенной секрецией желудка, особенно при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, лучше ограничить себя в употреблении кефира.) Квасные патриоты уверены, что кефир — это дьявольское изобретение русофобов. Поскольку в нем содержится до 1 процента (а вообще 0,2–0,6

процента) алкоголя, он, конечно, придуман для того, чтобы с детства подорвать здоровье народа и приучить его к повальному пьянству. Правда, в квасе спирту еще больше, чем в кефире…

**Квас** — один из древнейших русских напитков, упомянутых еще в летописи 1056 года. До конца XJX века приготавливался как слабоалкогольный напиток (2–3 процента спирта) на ржаном солоде с добавлением пряных и ароматических трав, соков и меда. Сейчас его делают из сухарей, остатков теста, готового печеного хлеба.

**Колбаса**. Сейчас напрягите воображение и фантазию, сядьте поудобнее, расслабьтесь. Я намерен процитировать одно из евангелий недоразвитого еще в ту пору социализма — эпохальную «Книгу о вкусной и здоровой пише», изданную впервые в 1939 году и выдержавшую кучу переизданий.

«Самый вид и пряный тонкий аромат колбас, копченостей, ветчины, паштетов, сосисок возбуждает аппетит.

В продажу выпускается свыше ста сортов различных колбас и колбасных изделий. В рецептуру изготовления вареных колбас (телячья, любительская, столичная) входят лучшие части отборной говядины, нежирная свинина, шпиг (твердый и полутвердый), говяжьи и свиные языки, иногда яйца, затем перец, мускатный орех или кардамои, а в телячью колбасу еще и фисташки…

Хороши, вполне доброкачественны и такие вареные колбасы, как докторская, отдельная, ветчинно-рубленая, особая, чайная, говяжья, баранья, закусочная и чесноковая.

Сосиски и сардельки — разновидность вареных колбас. Они пользуются все большей популярностью и стали народным блюдом.

…Копченую колбасу покупатели обычно просят нарезать в магазине возможно более тонкими, почти прозрачными ломтиками.

Различают сырокопченые колбасы (особенная, московская, советская, свиная, польская, угличская, тамбовская), полукопченые и варено-копченые (полтавская, краковская, ростовская, любительская, украинская, минская).

…В рецептуре всех сырокопченых колбас участвуют специи, а в польскую, особенную, советскую, угличскую, свиную добавляют еще и вино.

У сырокопченых колбас (их еще называют твердокопченными) поверхность разреза стекловидная, блестящая, с выступающими иногда прозрачными капельками жира.

Ломтики этой колбасы хорошо сгибаются и легко разжевываются, фарш для нее готовится из высшего сорта

говяжьего мяса, нежирной свинины, крошеного шпига, пряностей и специй…

Фаршированные колбасы — наивысший сорт вареных колбас, самых изысканных и тонких по вкусу, особо привлекательных по сложному рисунку. Такую колбасу из лучшего отборного телячьего мяса, нежирной свинины, шпига, языка, с добавлением молока, масла, яиц, фисташек на мясокомбинатах изготовляют только самые опытные и квалифицированные мастера.

По форме — зто очень толстые, широкие колбасы с начинкой в виде звезды, шахматной доски, елочки и т. п. К числу фаршированных принадлежат и языковые колбасы.

…В фаршированной языковой колбасе высшего сорта содержатся языки говяжьи вареные, шпиг твердый и полутвердый, свинина нежирная, мясо говяжье высшего сорта, соль, сахар, перец черный и душистый, мускатный орех, фисташки.

Охотничьи и туристские колбаски. Название этих колбасок говорит о том, что они удобны как закуска во время дальней прогулки, охоты, в путешествиях.

Охотничьи колбаски по способу приготовления принадлежат к числу полукопченых колбас, а туристские — к сырокопченым колбасам… Туристские колбаски перед копчением прессуют».

Каково? Как не вспомнить грустную шутку: «Советские люди едят „отдельную“ колбасу, а отдельные люди едят „советскую“ колбасу»? Из этого же разряда острота насчет того, что «останкинская» колбаса, скорее всего, делается из останков. Впрочем, сейчас, когда я это пишу, в магазинах нет даже и этих, вызывающих омерзение у всеядного кошачьего племени, колбас. Но я ряд, что познакомил вас с особенностями этого замечательного продукта — по крайней мере, терзая хрящи из так называемого студня, вы будете располагать чудесной темой для разговора.

**Консервы**. Пока вы еще не остыли от чтения предыдущих абзацев, хочу пощекотать ваши нервы еще одной цитатой из «суперкниги»:

«В ассортименте конеервов свыше 500 названий, из них примерно 120 названий мясных консервов, 150 рыбных, 70 овощных, 150 фруктовых, 22 названия консервированных соков и несколько видов молочных консервов.

Фрукты консервируют в виде компотов, варенья, джема, повидла, фруктовых соусов, пюре и марилада.

Из овощей вырабатывают натуральные овощные консервы, закусочные консервы (в томатном соусе, с растительным маслом), концентрированные томатные продукты (томат-паста, томат-пюре), овощные пюре, соусы и маринады.

Из фруктов и ягод, а также из свежих томатов изготовляют консервированные томатные, фруктовые и ягодные соки.

Кроме того, вырабатывают фруктовые и овощные консервы для детского и диетического питания.

В ассортименте мясных консервов — тушеное мясо, гуляш из говядины, баранины, мясо жареное, тефтели из говядины, тефтели из свинины, рагу из баранины, свиная отбивная котлета, свиная солянка, свиные котлеты (рубленые), телятина жареная, языки говяжьи, языки свиные, языки бараньи, мозги, почки, печень жареная и др.

В числе паштетных мясных консервов — паштет со сливочным маслом, паштет со свиным смальцем, паштет свиной с белыми грибами, паштет из мозгов и печени.

Среди консервов имеются также сосиски с капустой, сосиски в томате, сосиски в бульоне; имеются и ветчинные консервы.

Мясо-растительные консервы вырабатывают из говядины, баранины, Свинины, мясного фарша с горохом, фасолью, чечевицей, с добавлением жира, лука, пряностей.

Имеется довольно богатый выбор консервов из куриного мяса.

Куриные консервы — деликатесный, диетический, очень питательный продукт. Консервируют лучшее поджаренное куриное мясо, залитое концентрированным куриным бульоном.

Рыбные консервы натуральные готовятся из дальневосточных лососевых рыб (нерки, чавычи, кичужа, горбуши, кеты), реже — из осетровых и сиговых рыб.

…Очень богат и разнообразен ассортимент закусочных рыбных консервов — в масле, в томате, в маринаде. В закусочные рыбные консервы добавляют различные заливки — томатный соус, ароматизированное растительное масло или смесь растительных масел…

В масле чаще всего изготовляют консервы типа шпрот, сарардин, а также предварительно прокопченные — треску, сельдь, а в томате — бычки, частиковую и красную рыбу.

Выделяется из остальных консервов группа рыбных презервов в пряном посоле и в маринаде. Презервы отличаются от консервов тем, что их не подвергают стерилизации, а только герметически закупоривают. Презервы менее стойки, чем консервы, поэтому их надо хранить на холоде».

Дописал я это, и самому нестерпимо захотелось не то мясо-растительных конвервов, не то паштетных, а не то и вовсе не подвергнутых стерилизации презервов. Выскочил я на Московский проспект и совершил традиционный марш-бросок по близлежащим лавкам. С презервами было не лучше, чем с

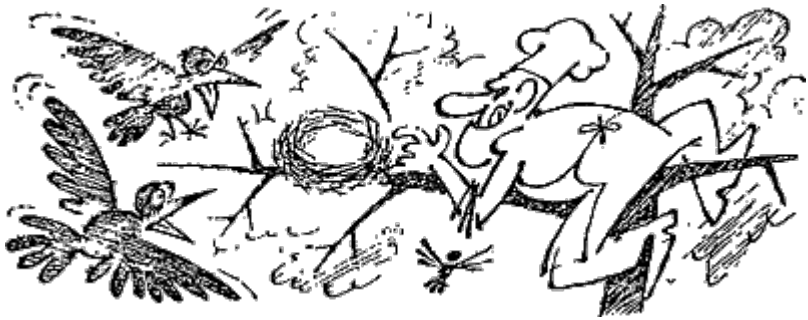
консервами, а, наоборот, не в пример хуже, поскольку их не было вообще. Зато с консервами было все в порядке, и я всласть удовлетворил свой нечаянный позыв, закупив все, что было в ассортименте. И сын мой Михаил, и кошка моя Василиса с удовлетворением встретили весьма, кстати, полезный «Салат из морской капусты» (никогда не подозревал, что ее у нас в стране больше, чем белокочанной) и «Славянскую трапезу». Странные все же представления у болгарских производителей о трапезах славян…

**Консоме** — в переводе с французского «долго варить». Это крепкий, сильно уваренный бульон из мяса (иногда «двойной», т. е. мясной, сваренный на костном бульоне). Диетологи сегодня не рекомендуют такие бульоны — из-за высокой концентрации пуриновых соединений, которые вредны для суставов. В современном понимании консоме — крепкий и сильно посоленный бульон с пирожком.

**Куверт** — полный столовый прибор (тарелки, ножи, вилки, ложки, бокалы, салфетки) на накрытом столе. Накрыть стол на 12 кувертов означает приготовить стол на двенадцать персон.

## *Л*

**«Ласточкино гнездо».** Кто же не слышал об этом экзотическом изделии китайской кухни? И вы, конечно, знаете, что это такое и с чем его едят? Так вот, на скалах некоторых островов Южно-Китайского моря, на которых не то что растительности, но даже песка с глиной нет, ласточки-саланганы строят свои гнезда из молоди тонких и длинных, как проволока, морских рыб типа сайры, у которых нет еще костей, а также из гирлянд морских икринок на морской капусте и других съедобных водорослях. Скрепленные птичьей слюной, гнезда высушиваются до совершенно каменного состояния под палящим солнцем и морским ветром. Вот это-то гнездо, очищенное, разумеется, со всех сторон, и есть ценнейший пищевой полуфабрикат (его фунт оценивается в 500 гонконгских долларов), который может храниться годами.



Перед употреблением в пищу куски «ласточкина гнезда» заливают кипятком и выдерживают пять часов, при этом они увеличиваются в объеме в 8—12 раз. Этот рыбно-растительный концентрат добавляют в куриный бульон, в куриные же котлеты. Напоминает «ласточкино гнездо» половинку пиалы диаметром в пять-шесть сантиметров белого, красновато-серого и черного цвета.

**Ложка** — один из самых распространенных предметов европейского столового прибора, что говорит о большом удельном весе в нашем питании жидких блюд и всяких каш и пюре. Первые серебряные ложки на Руси были сделаны в 998 году по требованию варяжской дружины князя Владимира Святославича.

**Луковый суп**. Не надо вздрагивать. Это не имеет никакого отношения к вареному луку, от которого меня тошнит точно так же, как и вас. Только героический Толя Л., мой друг и холостяк, ест его и похваливает. Явная аномалия…

Парижане делают луковый суп так: репчатый лук обжаривают на сливочном масле, куда потом добавляют, помешивая, муку и мясной бульон, лавровый лист и перец. Суп варят на слабом огне полчаса, после чего лаврушку вынимают и содержимое солят по вкусу.

На сухой сковородке и сильном огне подсушивают нарезанную тонкими ломтиками любую булку.

Суп разливают по суповым чашкам, в них кладут по ломтику слегка поджаренной булки, которые сверху посыпают натертым сыром. Накрыв чашки крышками, на несколько минут их ставят в теплую духовку, пока сыр не растает.

Так что ничего страшного, а, напротив, очень аппетитно.

## *М*

**Мазагран**. Вообразите себе, это был прохладительный

напиток, который сто лет назад не уступал в Европе по популярности и распространенности теперешней кока-коле. Приготовляли его из сладкого черного кофе, на три четверти разбавленного холодной кипяченой водой со льдом. Иногда для вкуса добавляли немного лимона и несколько капель коньяка. Попробуйте — может, напиток ваших прадедушек вам понравится.

**Маис** — это всего лишь кукуруза.

**Манная крупа**, оказывается, нигде не растет, потому что это пшеничная мука крупного помола. И что бы там ни утверждали авторы Ветхого Завета, с неба она тоже не валится. Или очень редко.

**Маргарин** — заменитель сливочного масла. Вместе с животными в нем присутствуют и растительные жиры. Обладает удивительным свойством: как только в какой-либо стране пропадает сливочное масло, официальная пропаганда в самых превосходных степенях расписывает преимущества маргарина в сравнении с маслом. Несмотря на это, маргарин действительно достаточно полезная и удобная штука.

**Маслины** — для медитерранцев (жителей, стало быть, побережий Средиземного моря) и балканцев это то же самое, что для нас соленые грибки. Всем известное по слухам оливковое масло производят из плодов оливкового дерева, которые называют маслинами из-за высокого содержания в них жира (до 70 процентов). Различают соленые зрелые маслины — черного цвета и зеленые — оливки. В условиях влажного и жаркого климата они выполняют функцию своеобразного биохимического регулятора для усвоения соли и жиров. Оливковые деревья растут и на нашем юге — до сих пор помню серебристую оливковую рощу, шуршавшую под дождиком на склоне холма у Новоафонского храма.

**Мед** — ценнейший пищевой продукт, являющийся (внимание: каламбур!) продуктом жизнедеятельности пчел, вкусный и биологически активный. Выбирая мед на рынке, прихватите с собой огрызок чернильного карандаша: если на бумаге, смазанной медом, остается от карандаша чернильный след, это означает, что продавец вас надувает, пытаясь за безумные деньги всучить сахарный сироп.

**Мед питный** — крепкий алкогольный напиток, основным сырьем для приготовления которого служит мёд.

Древнейшее питье европейцев — пиктов и валлийцев в Британии и Шотландии, древних германцев и викингов, античных греков и римлян, славян и литовцев времен Гедиминаса. На Руси впервые мед отмечен летописью 880 года, в XVI веке был

вытеснен водкой.

**Меренга** — это, вообразите себе, не рыба, а что-то вроде пирожного безе. Приготовляется без муки — из яичных белков, сахара, взбитых сливок (или варенья).

**Минога** — водное позвоночное животное, смахивающее на угря. Маринованные миноги восхитительны. Водились они в буфетах Смольного — в баночке притаскивала приятельница, попавшая в институт благородных девиц на какую-то газетную конференцию и обалдевшая от ассортимента и цен в буфете.

**Мускатный орех** — специально обработанный орех мускатного дерева, пряность. Кроме прямого своего назначения — применения в кулинарии, — некоторые используют его в качестве средства, отбивающего запах алкоголя. Помню, шел я однажды по Фонтанке, было уже довольно темно. Дувший навстречу ветер вдруг принес аромат муската, а еще через несколько шагов я наткнулся на несчастного, который стоял, обнявшись со столбом, и решительно не мог от него оторваться по причине абсолютного упития. При этом от него пахло отнюдь не водкой, но мускатным орехом. Кто знает, может, он и прав.

## *Н*

**Нектар** — мифический напиток богов древнегреческого Олимпа. У нас в Питере — название великолепного дегустационного зала, основанного в 1968 году. Его оригинальные интерьеры оформлены руками закарпатских мастеров по проекту архитектора Гомаха. На дегустациях вин и коньяков, которые проводятся квалифицированными специалистами, в день бывает до двухсот человек. Был в истории «Нектара» и черный период, когда в течение пяти лет по прихоти Егора Кузьмича граждан потчевали соками. Если и вести разговор о культуре обслуживания в питерских питейных заведениях, то «Нектар» вполне может служить образцом. Хотите убедиться — загляните туда сами.

**Нуэ** — в переводе с французского «мешочек с пряностями». В европейской кухне этот термин обозначает операцию, при которой необходимо ароматизировать какое-либо блюдо, но перед подачей его на стол ароматизатор из него следует изъять. Скажем, во французских рецептах можно встретить выражение «головка лука нуэ». Это означает, что в бульон надо положить целую головку лука, но после выварки ее вынуть. Не худо даже процедить после этого бульон, чтобы в нем не оставалось ни перышка от вареного лука.

## *О*

**Окрошка** — у восточных славян (русских и белорусов) холодное первое блюдо которое едят обычно летом, в жару. Готовят ее на специальном окрошечном квасе (более кислом). Если же такового нет сойдет и обычный. Попробуйте сделать окрошку на кефире, это тоже очень съедобно. Остальная часть окрошки состоит из овощей (свежие огурцы, зеленый лук, холодная вареная картошка), крутых яиц, иногда всяких ошметков мяса или колбасы, а также заправки (сметана, горчица, хрен, пряная зелень). Все это мелко крошится (отсюда и название) и перемешивается. Подается очень холодным.

**Омары** — морские раки, мясо которых любят и едят во всем мире, кроме СССР.

**Оранжад** — это напиток, аналогичный лимонаду, только вместо лимонов для его изготовления используют апельсины. «Апельсиновый лимонад» звучит так же глупо, как, допустим, рыбный борщ или свекольная уха.

**Оттяжка** — прием, применяемый в кулинарии для осветления и облагораживания бульонов. Для немясных и мясных блюд пользуются белковой оттяжкой когда взбитые яичные белки вводят в супчик и нагревают вместе с ним. При этом оттяжка вбирает в себя все примеси. Когда процесс закончен, оттяжку вместе с пеной снимают. В мясных блюдах в качестве оттяжки применяют также абсолютно постный мясной фарш.

## *П*

**Папильоты** — ближайший родственник слова «папильотки». В кулинарии так называют бумажные трубочки (с фестонами и вырезами), которые используют для украшения косточек, выступающих из мяса в свиных отбивных или котлетах по-киевски. Они же служат ручкой для удобства разделки блюда. Помню, как в бытность мою студентом, когда я подрабатывал переводчиком с польскими туристами, сидели мы и обедали в ресторане гостиницы «Украина». Подали эти самые котлеты по-киевски (вообще-то во всем мире это «деволяй», который перекрестили в эпоху борьбы с низкопоклонством перед проклятым Западом), но почему-то без косточки. Я ухватил нож и вилку и начал пилить котлету, которая тут же и взорвалась, обрызгав горячим куриным жиром меня и всю польскую компанию за столом. Хорошо еще, что ко мне все хорошо относились…

**Пастила** — русское национальное лакомство, известное с XIV века. Еще лет пятнадцать назад ввозилось в Питер из Москвы, где ее было предостаточно. Готовили ее из кислых яблок и ягод, меда или сахара и яичного белка.

**Пельмени** — от пермяцких слов «пель» и «нянь», т. е. ухо и тесто. Древнейшее ритуальное блюдо народов северо-востока России и сибирских татар. В русской кухне известно с конца XIV столетия. Настоящие пельмени должны быть начинены фаршем из трех сортов мяса — говядины (45 процентов), баранины (35) и свинины (20). Запомните еще, что пельмени готовы, если они всплыли в бульоне дважды. А вот родичи пельменей из кухонь других народов: русские кундюмы, азербайджанская (иранская) дюшпара, литовские колдуны (колту-най), узбекские манты (на пару), армянские бораки, украинские вареники. Пробовал я казахские базы, в фарш которых добавляется немного пропущенной через мясорубку сырой капусты. Вкус ее не ощущается, но зато внутри пельменины она дает превосходный и обильный бульон. Представляете — откусываешь уголок и выпиваешь большой глоток божественного бульона?..

**Пикули** — в английской, по преимуществу, кухне маринованные овощи в сочетании с фруктами (там же *л* бобовые, и бахчевые, и кукуруза, и семена настурции), нарезанные одинаковыми кусочками. Закуска или гарнир к мясу. Вкусно, конечно, но, честно говоря, с нашими солениями не сравнить!

**Пицца** — итальянский быстровыпекаемый открытый пирог с разнообразной начинкой, который фатально не умеют готовить в нашем городе. Единственная пицца у нас, которая соответствовала стандартам и которую мне пришлось попробовать, была приготовлена у Пекки Рахунена в финско-советской «Пицце-экспресс».

**Померанцы**. Знайте, что есть и такие цитрусовые, напоминающие мелкие лимоны, но почти круглые, как апельсины. В зрелом состоянии сохраняют темно-зеленый цвет. По-польски, однако, «помараньче»— это апельсины.

**Приправы** — термин, который в узком кулинарном смысле противопоставлен понятию «пряности». Приправы разделяются на два больших класса — естественные (однородные) и сложные (комбинированные). Основное назначение приправ: придать блюду или продукту определенный вкус. К первому классу отнесем, например, сметану, пюре ткемали или алычи, яблочное пюре. Сложные приправы — это все соусы, а также горчица, лютеница, кетчуп, аджика. Любая приправа в сочетании с хлебом — это блюдо, а пряности используются в пищу микроскопическими дозами.

**Пряности** — свежие или сухие, а иногда и специально обработанные различные части растений (листья, цветы, семена, корпи, плоды, цедра), обладающие сильным специфическим, только им присущим ароматом и способные передать его всему блюду или другим продуктам. К классическим пряностям относятся все виды перцев: белый, черный, красный, душистый (ямайский), японский (зантоксилум), африканский (мелагетта), а также имбирь, калган, корица, ваниль, мускатные орех и цвет, все виды цедры, лавровый лист, розмарин. Большинство из них известно с незапамятных времен и употреблялось в пищу раньше соли. К остальным же относятся пряные овощи.

**Птифуры** — маленькие печеньица или пирожные, с разной начинкой, разной формы, с разными накладками, короче говоря, ассорти. Отличные птифуры делают у нас в «Метрополе» — ей-богу, есть смысл отстоять за ними даже очередь, особенно если надо принять кого-нибудь или притащить что-либо с собою в компанию. К тому же это недорого. Пока…

## *Р*

**Рольмопс**. Пусть вас не смущает нечто псиное в названии этого блюда, любимого всеми северными прибалтами и скандинавами. В действительности это селедка свежая или соленая (кстати, уверен, что среди моих читателей найдутся и такие, которые убеждены, что селедка — всегда соленая), препарированная особым образом, сдобренная пряностями и отваренная в подкисленной уксусом воде.

**Рябчики** — пернатая дичь русских лесов, обладающая нежнейшим вкусом. Любимое лакомство предков.

## *С*

**Салака** — небольшая рыбка с нежной мякотью, сестричка селедки. Водится в Балтике, считается национальной рыбой финнов и эстов. Попробуйте по финскому примеру запечь ее в сметане с укропом — не пожалеете.

**Селянка** — искаженное, бытующее иногда в меню и поваренных книгах с прошлого столетия наименование солянок.

**Солянка** — вид русского загущенного супа из концентрированного бульона со значительной долей огуречного рассола, или рассола помидорного, или от квашеной капусты. Солянки появились в XV веке вместе с изобретением водки в качестве блюда-противовеса (недаром их называли еще и похмелками). Бывают они мясные и рыбные, реже грибные. Овощная часть всех солянок состоит из лука, соленых огурцов, маслин или оливок, каперсов, лимонов. Кладется много пряностей.

**Страсбургский пирог**. Помните пушкинское: «…и жирный страсбургский пирог вином душистым запивает»? Так вот, страсбургский пирог, или «фуа-гра», как его по праву называют французы, — это вовсе не пирог, а гусиный паштет. Вообразите себе бедную птичку, гусыню, которую подвешивают под потолок в корзине и все лето откармливают зернами масличных культур — орехами, кукурузой и пр. В результате у нее происходит жировое перерождение печени, которая раздувается до килограмма и больше. Эту печень очищают от жил, шпигуют трюфелями и томят на медленном огне с добавлением специй и ликеров. Готовый «фуа-гра» продают в глиняных горшочках, залитых гусиным жиром, и едят тонкими охлажденными ломтиками, внешне напоминающими серовато-розовое сливочное масло. Хотите попробовать? Чего проще — поезжайте во Францию и купите, кило стоит всего каких-то 800 франков (дороже стоит только черная икра!).

**Тартинка** — небольшой горячий бутерброд, причем не из тех самоубийственных булок, которые продают нам под этим названием, но тонкий ломтик поджаренного на любом масле любого хлеба, на который кладут кусочек отварной или жареной рыбы, отварной печени (можно намазать паштетом), обсыпают тертым сырам и запекают в духовке. Незаменимое холостяцкое блюдо.

**Тарталетки** — небольшие корзиночки из тончайшего хрустящего теста, которые наполняются различными начинками (грибными, мясными, рыбными, овощными), заправленными соусами и пряностями. Все это съедается вместе с тарталеткой, вечная ей память!

**Творог** — молочный продукт, весьма полезный, особенно

холостякам-мужчинам.

**Темпура** — японское блюдо, которое, наряду с фондю, можем смело записать в специалитеты холостяцкой кухни. Темпура готовится точно так же, как фондю, с теми же приборами и такой же посудой, но если в фондю исходное сырье — сыр, то в темпуре это заранее подготовленные кусочки рыбного филе, которые каждый участник трапезы обжаривает тут же, за столом, во фритюре. Кусочки должны быть такого размера, чтобы можно было его сразу запихнуть в рот, не откусывая.

**Тутти-фрутти** — дословно с итальянского «все фрукты», т. е. все подряд. Это словосочетание знакомо всем любителям классики рок-н-ролла. Помните «Тутти-фрутти» в исполнении незабвенного Литтл Ричарда?..

В международной ресторанной кухне этот термин означает сборное блюдо, являющее собой полный возможный набор разных продуктов, которые, однако, объединяются по какому-либо генеральному признаку. Скажем, продукты моря — крабы, креветки, мидии, кальмары и т. д., или салат из фруктов — ананасов, персиков, яблок, груш, или ягод — земляники, малины, брусники и т. д.

Когда подают фрукты, термин в поясняющем эпитете, разумеется, не нуждается, но когда речь идет о других продуктах, то следует определить: тутти-фрутти мясное… тутти-фрутти рыбное. Мне это нравится больше, чем ассорти. А вам?

## *У*

**Уксус** — водный раствор уксусной кислоты, в кулинарии применяется как кислая приправа. У Станюковича матросы говорят: «Он плохой, уксусный…» И они правы в том смысле, что злоупотреблять уксусом не надо. Сколько в свое время петербургских барышень, желая свести румянец и приобрести интересную бледность, испортили себе желудки, выпивая с этой целью уксус!

И 80-процентную эссенцию, и 6- или 9-процентную столовую кислоту надо разводить до 3-процентной — это кулинарная норма. До употребления уксус рекомендуется настоять на разных пряных травках и перце. Чем дольше он настаивается, тем становится мягче, вкуснее и ароматнее.

**Уха** — русское национальное блюдо, отвар из свежей пресноводной рыбы. Отличается от рыбных супов и других первых рыбных блюд русской кухни — ботвиньи, кальи, солянки — и способом приготовления, и композицией продуктов.

Для ухи в принципе пригодна только свежепойманная или даже живая рыба. Готовят ее чаще всего из одного сорта рыбы — отсюда и название: окуневая, судачья, щучья. При этом в уху идет только так называемая сладкая или белая рыба. Сорта рыб, которье по русской народной терминологии причисляются к черным (лещ, пескарь, уклейка, плотва, налим), могут использоваться только для супов. Овощи в уху не кладут, только целую луковицу. Изредка добавляют одну-два неразрезанные картохи, но только в тех случаях, когда уха готовится из рыбы, хоть и сегодня выловленной, но уже уснувшей. В Псковской и нашей губерниях популярна уха из снетков; карелы, поморы и вологжане делают уху из сущика (мелких сушеных в русской печи ершиков и окуньков). У этих кушаний свой неповторимый вкус. Все виды ухи готовят очень быстро — 10–20 минут после закипания воды. Свежую рыбу надо класть в холодную воду, не чистя, — чешуя при медленном нагревании растворится полностью, сделав навар более крепким и душистым.

Мои друзья, Толя Л. и Миша Г., не раз рассказывали о том, как однажды они лакомились «королевской ухой». Дело было в Карелии, за Медвежьегорском, на озерах. Вначале сварили подстреленную утку, которую из котла извлекли, а в бульон бросили всякую сорную рыбку. Ее тоже затем достали, и в завершение положили нарезанную крупными кусками щуку. Шнапсу к тому времени у них, к сожалению, не оставалось ни капли…

## *Ф*

**Фляки** — польское национальное блюдо, поляки его ласково называют «флячки». Готовят его из чищеного, скобленого и мытого рубца, который после этой предварительной обработки варят не менее пяти часов, но не в воде, а в костном бульоне. К концу варки в загустевший бульон кладут овощи, которые

должны свариться к моменту полной готовности рубца. Ровно столько же овощей (морковь, брюкву, сельдерей), нарезанных соломкой, обжаривают в масле и тушат до готовности, потом добавляют масляно-мучной соус, немного разводят костным бульоном и соединяют с вареными овощами. Рубец режут длинными узкими полосками и варят еще полчаса. Блюда гарнируют смесью овощей, солят, перчат и подают с пряностями. Не помешает и тертый острый сыр — зеленый или рассольный, типа брынзы.

**Фондю** — а вот и обещанное швейцарское блюдо (единственное национальное блюдо у «несчастных» швейцарцев), приготавливаемое из вина и сыра над спиртовкой в жаропрочной посуде. Важным компонентом этой трапезы можно считать непременно возникающее чувство единства, общности, братства. Сейчас поймете — почему. В посуду (у нас продавали кастрюли из жаропрочного стекла — это то, что нужно) наливают полтора стакана сухого белого вина, которое подогревают на спиртовке, затем всыпают вдвое больше (600 г) тертого сыра, лучше двух сортов, и размешивают так, чтобы он растворился в горячем вине. Для большего загущения фондю туда можно добавить три-четыре ложки картофельной муки, разведенной в вине. После этого каждый из участников насаживает на вилку кусок хлеба и обмакивает в пенящуюся массу фондю. Хлеб покрывается слоями быстро застывающего сыра. В фондю можно добавлять разные пряности, скажем, чеснок, тмин, перец, укроп. Здесь открывается простор для вашей фантазии. Ешьте, запивая вином и болтайте: вино, фондю и беседа согреют ваши сердца. Так что брат-холостяк, намотай фондю на ус!

**Форшмак** — холодное еврейское блюдо. В сущности это паштет из селедочного фарша, приготовленный без тепловой обработки. В форшмак идет хорошо вымоченная в молоке или чайном отваре селедка. К фаршу добавляют размоченный в молоке белый хлеб, растертые желтки крутого яйца, натертую антоновку, мелко нашинкованный или, лучше, растертый в ступке лук. Белки крутого яйца мелко режут, заправляют солью, сахаром, перцем, уксусом, причем половина этой массы смешивается с селедочным фаршем, а другой половиной форшмак, которому придана форма параллелепипеда, обмазывается, «штукатурится». Великолепная закуска к водке. Помнится, одно время в бумажной упаковке продавали похожий продукт, который стыдливо именовался «сельдь рубленая» (вроде как «котлеты по-киевски»).

**Фуршет** — по-французски, кажется, означает «на вилке». Холостякам, не обладающим лишней площадью, а то и вовсе

бросившим якорь в коммуналке, рекомендую устраивать приемы именно а ля фуршет. Весь фокус в том, что при этом накрывается стол с тем же названием. За таким столом не сидят, вокруг него лишь стоят или к нему подходят. На стол а ля фуршет ставят тарелки с едой, приготовить которую вам по силам, возможностям и средствам, а также откупоренные бутылки и графины. На приставном столике или тумбочке помещаются ложки, вилки, бокалы, рюмки и тарелки со стопками. Гость подходит, берет столовый прибор, накладывает себе на тарелку, что ему надо, и тут же отходит в сторонку, чтобы не мешать другим. Свои дни рождения я устраиваю только так.

**Харчо** — грузинский суп, который, вопреки заблуждениям некоторых, готовится только из говядины. Увидев в меню столовки или ресторана «харчо из баранины», вызывайте администратора и требуйте немедленной сатисфакции!

**Хаш** — гениальное армянское блюдо (в оригинале — хаши) для страдающих похмельным синдромом. Когда-то хаш подавали в «Кавказском» ресторане на Невском, и к открытию сюда стягивались знатоки и страдальцы со всего города.

На хаш идут ножки и рубцы — чаще всего говяжьи. Варят его без соли, на малом или умеренном огне, не допуская сильного кипения и снимая пену, до тех пор, пока мясо не отделится от костей, а рубцы не станут совершенно мягкими. Это может продолжаться всю ночь, чтобы утром сдобренный чесноком хаш подать с пряной зеленью.

## *Ц*

**Цитрусовые**. Так вот, знайте, что к этим субтропическим плодам относятся: лимоны, апельсины, мандарины, померанцы, грейпфруты, клементины, пампельмусы, танжерины, сатсума, цедраты, бергамоты и лиметта. Очень, должно быть, вкусно…

**Чеснок** и **черемша** — первый относится к пряным растениям, одна из самых распространенных и полезных приправ, полезен необыкновенно — вирус дохнет на лету. Обладает специфическим резким запахом, который, говорят, отбивается лимоном. Черемшу называют диким чесноком. Растет она в Казахстане и Сибири. Листья используют в салаты, а засоленные черенки привозят и в Ленинград, где торгуют на рынках по рублю за пучок.

## *Ш*

**Шведский стол** — буфетный, закусочный, холодный стол. Он исключает любые супы. Блюда этого стола делятся на два разряда: готовые изделия (копченые, соленые, квашеные, маринованные), которые подают самостоятельно, и холодные блюда, т. е. приготовленные с тепловой обработкой и в комбинации с другими продуктами, но затем охлажденные. В число обязательных компонентов входят бутерброды, хлеб, соусы, приправы и пряности. Шведский стол предусматривает также молоко, сметану, маринованную селедку, салаку и к ним — отварной горячий картофель. Неплохой шведский стол был в ресторане «Европейской» гостиницы, в «Прибалтийской» он просто ужасен. Смысл происходящего в следующем: клиент, проходя вдоль ряда блюд, набирает все что угодно и столько, сколько может съесть без ущерба для здоровья, а цена всегда одна и та же. Поэтому, приходя на шведский стол, помните одну мудрость, пришедшую к нам из лагерного фольклора: «Жадность фраера сгубила!»

Не могу не процитировать Куприна, его чудесный очерк «Немножко Финляндии», так как это имеет касательство к делу:

«Помню, лет пять назад мне пришлось с писателями Буниным и Федоровым приехать на один день на Иматру. Назад мы возвращались поздно ночью. Около 11 часов поезд остановился на станции Антреа, и мы вышли закусить. Длинный стол был уставлен горячими кушаньями и холодными закусками. Тут была свежая лососина, жареная форель, холодный ростбиф, какая-то дичь, маленькие, очень вкусные биточки и тому подобное. Все это было необычайно чисто, аппетитно и нарядно. И тут же по краям стола возвышались горками маленькие тарелки, лежали грудами ножи и вилки, и стояли корзиночки с хлебом.

Каждый подходил, выбирал, что ему нравилось, закусывал, сколько ему хотелось, затем подходил к буфету и, по собственной доброй воле, платил за ужин ровно одну марку (37 коп.). Никакого надзора, никакого недоверия. Наши русские сердца, так глубоко привыкшие к паспорту, участку, принудительному

попечению старшего дворника, ко всеобщему мошенничеству и подозрительности, были совершенно подавлены этой широкой взаимной верой. Но когда мы возвратились в вагон, то нас ждала прелестная картина в истинно русском жанре.

Дело в том, что с нами ехали два подрядчика по каменным работам. Всем известен этот тип кулака из Мещовского уезда, Калужской губернии: широкая, лоснящаяся, скуластая красная морда, рыжие волосы, вьющиеся из-под картуза, реденькая бороденка, плутоватый взгляд, набожность на пятиалтынный, горячий патриотизм и презрение ко всему нерусскому…

Надо было послушать, как они издевались над бедными финнами.

— Вот дурачье, так дурачье. Ведь этакие болваны, черт их знает! Да ведь я, ежели подсчитать, на три рубля на семь гривен съел у них, у подлецов… Эх, сволочь! Мало их бьют, сукиных сынов! Одно слово — чухонцы.

А другой подхватил, давясь от смеха:

— А я… нарочно стакан кокнул, а потом взял в рыбину и плюнул.

— Так их и надо, сволочей! Распустили анафем! Их надо во как держать!..»

Как все же замечательно, что сейчас у нас таких людей нипочем не встретишь!

**Шербет** — прохладительный напиток или молочная, шоколадная, фруктовая помадка, смешанная с орехами и спрессованная в брикет-батон. Увидев на ценнике традиционную для общепита надпись «щербет» — не верьте ей: такого продукта в природе не существует.

**Шпиг** — подкожное свиное сало, предназначенное для разных кулинарных целей, но в основном для шпигования: отсюда и «шпиг», а не «шпик», каковой является шпионом или осведомителем, но никак не салом.

## *Щ*

**Щи** — русское горячее первое блюдо. Основной компонент — капуста, которую в Россию завезли византийцы. Уже в X веке щи стали преобладающей едой древнерусского народа. В них используется шесть компонентов: капуста, мясо, грибы, ароматизированная заправка, включающая лук и чеснок, мучная подболтка и, наконец, забелка — сметана или, в крайнем случае, кислое молоко. Щи делают из свежей и квашеной капусты; к ним причисляют и щи из щавеля, крапивы и репы.

Щи не уступают хашу в качестве средства терапевтического — понимаете, о чем это я?

## *Э*

**Эскарготьерка**. Было бы ошибкой не рассказать вам об этой необходимой каждому вещи. Эскарготьеркой кличут специальную сковороду-жаровню с дюжиной или двумя дюжинами углублений в дне, приспособленную специально для приготовления улиток. Не забудьте ни в коем случае, что подавать улиток на стол вы должны в этой самой штуке!

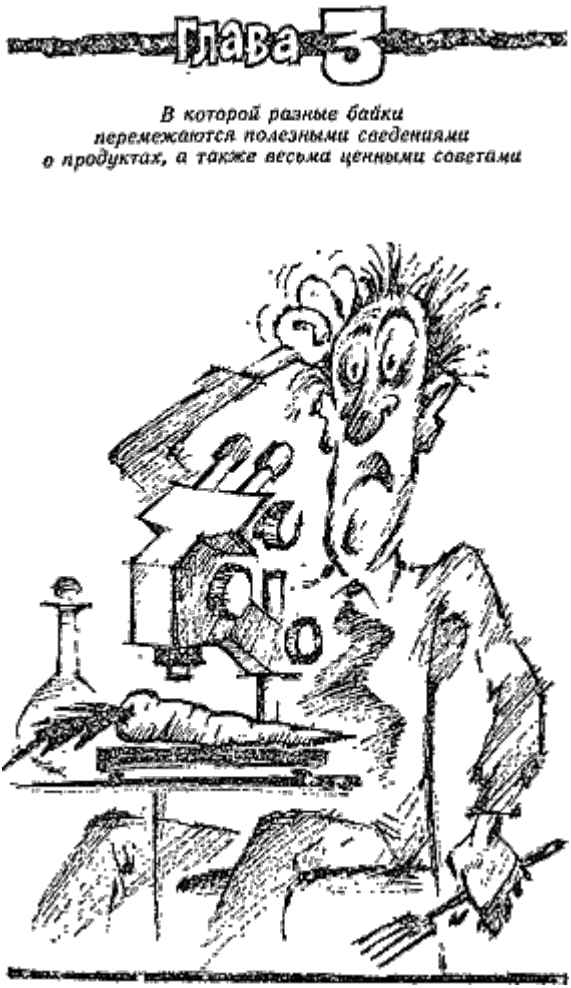
## *Ю*

На «ю» у меня ничего нет.

## *Я*

**Ястык**. Помните, мы толковали о нем, когда речь шла об икре. Так вот, это тонкая, но прочная оболочка, в которой находится икра лососевых и осетровых рыб. Наличие или отсутствие ястыка при засоле икры играет существенную роль для определения вида и качества готового продукта.

# Глава 3
# В которой разные байки перемежаются полезными сведениями о продуктах, а также весьма ценными советами




НЕ ЕШЬ НИКАКОЙ МЕРЗОСТИ.

*Второзаконие. XIV, 3*

Для того чтобы настроить читателя на нужный лад, я предваряю эту главу необходимой информацией из газет и беллетристики.

## *ТРИ ГОДА ЗА СТОЛОМ*

Каждый человек тратит ежедневно на прием пищи в среднем один час четырнадцать минут. Дотошные статистики подсчитали, что к 70 годам мы проведем за обеденным столом… три года, семь месяцев и 26 дней своей жизни.

## *ЧТО И КАК ЕДЯТ АМЕРИКАНЦЫ*

С каждым годом американцы едят немного больше, и с каждым годом они становятся более разборчивыми в выборе продуктов, пишет газета «Нью-Йорк тайме». К такому выводу пришли специалисты Экономического исследовательского центра министерства сельского хозяйства США.

Потребление растительных продуктов (кукурузного и оливкового масла, овощей и фруктов) увеличилось в США за последние 20 лет на 17 процентов.

Потребление продуктов животного происхождения тоже возросло, но в гораздо меньшей степени — на 3,5 процента. Американцы меньше стали есть говядины и свинины, молока, сметаны и животнйьх жиров. Если в начале семидесятых годов доля свинины и говядины в общем потреблении мясных продуктов составляла в стране 71 процент, то в 1989 году снизилась до 59 процентов. Вместе с тем увеличилось потребление мяса птицы и рыбы — в 1988 году оно превысило потребление говядины, составив соответственно 35,4 и 33,1 кг.

Потребление рыбы повысилось до 7 кг на душу населения и стало на 21 процент больше, чем в 1977 году, и на 45 процентов больше, чем в 1967 году.

Потребление яиц с 322 штук на человека в 1967 году за двадцатилетие сократилось до 249 штук.

Американцы весьма обеспокоены качеством продуктов питания. По данным опроса, проведенного журналом «Ньюсуик», 73 процента опрошенных

высказались за то, чтобы продукция сельского хозяйства была более безопасной, с меньшим содержанием пестицидов и других химикатов. Чуть меньше половины считают, что американское правительство не уделяет должного внимания контролю за качеством импортируемой сельскохозяйственной продукции.

## *ЧТО И КАК ЕДИМ МЫ*

Уровень жизни людей в значительной степени зависит от структуры, объема и качества потребляемых продуктов питания. По сообщениям Госкомстата СССР, в стране в расчете на душу населения в год потребляется 65 кг мяса и мясопродуктов, 351 кг — молока и молочных продуктов, 273 яйца, 98 кг картошки, 100 кг овощей и бахчевых, 52 кг фруктов, что ниже рекомендуемых норм: мяса и картошки — на 7 процентов, овощей и бахчевых — на 29, фруктов и ягод — на 31 процент.

У нас сложилась преимущественно углеводистая модель питания — в основном хлебопродукты, сахар, крупа и картофель. Поэтому до 30 процентов населения имеет избыточный вес (!). Большинство развитых стран мира давно уже перешли на белково-витаминное питание с большим содержанием белков животного происхождения, жиров, витаминов, необходимых аминокислот.

В 1988 году население израсходовало на покупку продуктов питания в государственной и кооперативной торговле свыше 132 млрд. рублей (без алкогольных напитков), в том числе: 24 процента — на мясные продукты, 13 — на молочные продукты, 14 — на сахар и кондитерские изделия, 10 процентов — на овощи, картофель и фрукты. Спрос населения на продовольственные товары не удовлетворен на сумму свыше 20 млрд. рублей. Расходы на питание являются основной статьей расходов семейного бюджета — 34 процента, из них десятая часть приходится на общественное питание.

На предприятия общественного питания и торговли поступают продукты низкого качества, о чем свидетельствуют результаты санитарно-химических и

бактериологических исследований. Не соответствует нормам 11 процентов продуктов детских молочных кухонь, 14 — овощей и фруктов, 16 процентов проб консервов и кондитерских изделий.

Каждая третья проба блюд в общественном питании не отвечает требованиям калорийности, каждая четвертая — количеству витаминов, а в каждой шестой пробе овощей, фруктов и бахчевых превышено содержание нитратов.

В 1988 году зарегистрировано 1,8 млн. кишечных заболеваний (более всего в Узбекистане, Таджикистане и РСФСР). В стране около шести миллионов человек страдают язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, атрофическим гастритом, желчнокаменной болезнью и холециститом…

*Аргументы и факты*

«Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть».

*Екклесиаст. V, 11*

«Все труды человека — для рта его, а душа его не насыщается».

*Екклесиаст. VI, 7*

«Подкрепите меня вином, освежите меня яблоками, ибо я изнемогаю от любви».

*Книга Песни песней Соломона. II, 5*

«Лучше кусок сухого хлеба, и с ним мир, нежели дом, полный заколотого скота, с раздором».

*Притчи Соломоновы. XVII, 1*

«Когда сядешь вкушать пищу с властелином, то тщательно наблюдай, что перед тобою. И поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен. Не прельщайся лакомыми яствами его; это — обманчивая пища».

*Притчи Соломоновы. XXIII, 1—3*

«Наши молодые люди одержимы Манией Здоровья.

И превращают свою жизнь в каторгу…

Они не могут жить без пепсина. Они не станут есть мясо, потому что в нем слишком много азота. Они не станут есть фрукты, потому что в них совсем нет азота.

Белок и азот они предпочитают пирогу с черникой и пышкам.

…Они не станут есть сардины из консервной банки. Они не станут есть устриц, вынутых из бочонка. Они не станут пить молоко из стакана…

Ешьте все, что хотите. Ешьте много. Да, ешьте очень-очень много. Ешьте до тех пор, пока не почувствуете, что еще кусок — и вам уже не перебраться через комнату и не пристроиться со всей этой поглощенной пищей на мягком диване. Ешьте все, что вам нравится, ешьте до отвала. Мерилом тут должно служить только одно — можете ли вы заплатить за то, что едите. Если не можете — не ешьте.

И послушайте — не заботьтесь вы о том, содержится ли в вашей пище крахмал, белок, клейковина и азот… В обыкновенных кушаньях, которые мы едим, нет никакого азота, фосфора или белка. Каждая порядочная хозяйка смывает все это в кухонной раковине перед тем, как подать пищу на стол».

*Стивен Ликок. «Как дожить до двухсот лет»*

Ну а теперь, как говорится, приступим, помолясь. Небольшой экскурс в историю кулинарного искусства, который я совершу вместе с вами не без помощи польских авторов Марьи Лемпис и Хенрика Витры, а также мастера-повара В. Дубова.

Искусство приготовления пищи (его еще называют искусством десятой музы) куда старше всех остальных видов искусства, поскольку возникло оно вместе с появлением человека. Это необычайно интересный раздел истории цивилизации.

При раскопках поселений каменного века археологи

постоянно находят глиняные горшки, которые могут считаться почтенными предками нынешних мисок, крынок, кастрюль и сковородок. Огонь — одно из изумительнейших приобретений человечества — еще в самые древние, доисторические времена использовали для жарки мяса, которое зажаривалось на раскаленных камнях, в золе или на вертеле. Умели первобытные люди и варить пищу — в выдолбленные из камня корыта наливали воду, которую доводили до кипения раскаленными камнями.

Древним временам было уже известно изысканное, изощренное даже искусство кулинарии. Родиной его была Азия, откуда через Грецию оно пришло в Рим, а потом распространилось по всей ойкумене, постоянно изменяясь и обогащаясь, подчиняясь при этом местным традициям, вкусам и условиям.

Пиры римского полководца и гурмана Лукулла (117—57 годы до н. э.) вошли в историю кулинарии как пример ошеломляющей роскоши («лукулловы пиры»). Вот, по некоторым источникам, меню отнюдь не самого пышного приема у Лукулла: устрицы из северных морей, дрозды со спаржей, пулярки, тушеные морские моллюски, запеченные в тесте цесарки, белые и черные каштаны; кабан, поданный целиком, но состоящий из десятка по-разному приготовленных частей; к нему: репа, салат, редька и острый соус из морских рыб; огромная мурена с гарниром из морских раков; к ней: соус из оливкового масла, уксуса, макрели и различных овощей, приготовленных на красном вине; гусиная печенка; испанские зайцы; утки, откормленные инжиром; фрукты.

К каждому яству подавались соответствующие вина — старые, выдержанные, которые свозились сюда со всех концов громадной империи.

Средневековье было куда умереннее в еде и сдержанней в отношении к ней. Внимание обращалось не столько на количество, сколько на качество. Самым большим успехом пользовалось мясо, потом — рыба. Охотно ели бобы, фасоль и горох. Мясо коптили и солили впрок. Блюда из свежего мяса подавались лишь в торжественных случаях. Лучше всего ели в богатых, владеющих громадными угодьями монастырях. Притчи о чревоугодии и сластолюбии монахов дошли до наших дней. Перелистайте на досуге хотя бы «Декамерон» — убедитесь сами.

В XVI веке самую широкую популярность приобрела итальянская кухня. Повара Екатерины Медичи приехали во Францию, к королевскому двору, прихватив с собой лучшие свои достижения. Французы оказались на редкость понятливыми учениками, и уже при Луи XIV, Людовике-Солнце, французская

кухня считалась самой изысканной в Европе, не утратила она этих позиций, впрочем, и сегодня. Ничего поэтому нет странного в том, что кулинарный словарик, составленный мною и имеющийся в этой книжке, кишит французскими терминами.

Кстати, Людовик XIV был истинным обжорой. На королевских обедах подавалось по четыре — шесть сортов домашней птицы, три-четыре рыбных блюда, до восьми блюд из мяса, дичь, десяток разных тортов, не считая всяких других сладких заедок. Что ж удивляться тому, что обед у него начинался в десять утра, а ужин — в пять вечера. Вся Франция пыталась в этом следовать своему королю. И только во время Великой французской революции установился обычай обедать и ужинать в более поздние часы — из-за невероятно долгих заседаний Конвента. Впрочем, наши депутаты в ремесле бесконечных дискуссий ничуть не уступают современникам Марата и Робеспьера.

Новаторство французской кухни состояло в истинной виртуозности и неисчерпаемой изобретательности в применении самых разнообразных приправ, использовании кореньев и знаменитых соусов. Дошло до того, что естественный вкус, скажем, мяса совершенно исчезал, заглушённый ароматом всевозможных приправ.

И лишь во времена Реставрации различным блюдам вернули их первозданный вкус. Приправы стали лишь подчеркивать, оттенять вкус, запах и даже цвет блюда. Этот принцип лежит в основе современной кулинарии.

Кухни при дворах магнатов и королей сыграли в какой-то степени роль опытных лабораторий, где рождались новые замыслы, рецепты, решения и даже концепции. Искусный повар одаривался по-царски, был предметом обожания и гордости. Но как бы радушно ни потчевали гостей, секреты некоторых блюд держались в строжайшей и бдительно охраняемой тайне.

Надо сказать, что не только повара и поварихи (последние, кстати сказать, ценились куда ниже) внесли свою лепту в кулинарное искусство и священное дело его совершенствования и развития. Кулинария битком набита именами великих полководцев, политиков, поэтов, изобретателей, дипломатов, философов. Вот только несколько известных из истории имен: Ришелье, Мазарини, Конде, Кольбер, Бешамель, Сэндвич, Строганов, Россини… Подробнее об этом написано в словаре «Именные блюда».

Впрочем, государственные мужи новейшей эпохи тоже не чуждались практической кулинарии. Назовем хотя бы маршала Тито или президента Эйзенхауэра — их поварское искусство не многим, кажется, уступало политическим талантам.

Демократизация (столь близкая нашим сердцам сегодня) кулинарного искусства, бывшего, по понятным причинам, привилегией людей имущих, протекала весьма вяло. Это, конечно, вовсе не означает, что простонародье повсеместно грызло корки, запивая их ключевой водой. Многочисленные народные кушанья, приготовленные из обычных продуктов и очень несложным способом, уступали господским блюдам зачастую разве что своим непритязательным видом, хотя бывали и вкуснее, и полезнее. Большинство прославленных блюд в национальных кухнях ведет свое начало, конечно же, от народной кухни.

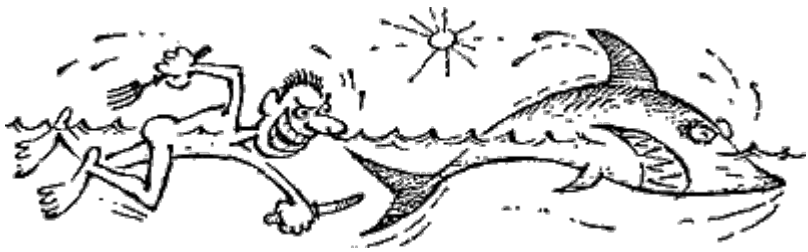
Но вернемся к славным именам поклонников десятой музы. Россини, которого я уже упоминал в этой главе автор произведения, знакомого далеко не каждому меломану. Называется оно «Турнедо Россини» и являет собой бутерброд (хотя, строго говоря, употребление этого слова у нас не всегда корректно, поскольку бутерброд — хлеб с маслом, и все: «буттер» — на немецком это масло, а «брот»— хлеб), состоящий из ломтика хлеба с поджаренным филе говядины и печеночным паштетом, украшенным помидором, лимоном и зеленью петрушки. Нет, все же это не бутерброд, а сэндвич. До самозабвения увлекался кулинарией великолепный Дюма-пэр (т. е. папа). «Кухня имеет свои законы», — утверждал он и не ошибался, поскольку, если разбираться, свои законы имеются у всего сущего на земле. Страстный путешественник, Дюма из всех своих поездок привозил рецепты приготовления вкусной еды (кстати, не ему ли принадлежит фраза о развесистой клюкве, произрастающей в России?). На Кавказе его научили делать шашлыки, и он им посвятил целую страницу в своем «Большом кулинарном словаре», над которым работал всю жизнь с не меньшим увлечением, чем иад «Тремя мушкетерами» или «Графом Монте-Кристо». Едва ли не всю сознательную жизнь отдал собиранию рецептов блюд мировой кухни дипломат и военный деятель бывший граф генерал А. Игнатьев, автор некогда знаменитой толстенной книги «Пятьдесят лет в строю». В его архиве есть любопытнейшая рукопись «Беседы повара с приспешником».

Если правда, что талантливый человек талантлив во всем, то чего ж нам удивляться, что столько творческих людей находили особый интерес и в искусстве кулинарии? Вот Николай Васильевич Гоголь. Современники вспоминали, что, живя в Риме, писатель брал у итальянских поваров уроки, а потом с громадным удовольствием угощал заезжих земляков апеннинскими специалитетами в собственном приготовлении.

В доказательство приведу воспоминание С. Аксакова: «Когда подали макароны, которые по приказанию Гоголя не были доварены, он сам принялся стряпать. Стоя… перед миской, он засучил обшлага и с торопливостью и в то же время аккуратностью положил сначала множество масла и двумя соусными ложками принялся мешать макароны, посыпал соли, потом перцу и наконец сыру и продолжал долго мешать… Как скоро оказался признак, что макароны готовы, то есть когда распустившийся сыр стал тянуться нитками, Гоголь с великой торопливостью заставил нас положить себе на тарелки макароны. Макароны точно были очень вкусные… Если бы судьба не сделала Гоголя великим поэтом, то он был бы непременно артистом-поваром!» Вот так-то, дорогие холостяки, не гнушайтесь кухни, это занятие для мужчины не стыдное, но почетное и престижное!

Если говорить о специалитстах, то спектр их необычайно широк и ярок. Австралийские аборигены обожают, например, суп из хвостов кенгуру, жаркое и рагу из мяса змей (есть у меня несколько знакомых гадюк — вот бы наделать из них рагу, на радость австралийцам!). Обитатели Цейлона без ума от слоновьих ног, приправленных пальмовым уксусом и перцем. Изощреннейшие китайцы лакомятся плавниками акулы, сушеными утками, нарезанными дольками и отваренными в бульоне «ласточкиными гнездами». Арабы любят кузнечиков — вареных и жареных, копченых и соленых, а также молотых и испеченных в виде хлебцев. Не желаете ли к пиву соленого кузнечика? Французский деликатес — лягушечьи лапки (кстати, одна из статей нашего экспорта во Францию — зеленые лягушки; это очередной происк теневой экономики, распродающей наши национальные богатства!). Мне однажды довелось попробовать это и впрямь удивительно нежное и пикантное блюдо. В большущей широкогорлой банке были уложены завернутые в трубочки из виноградных листьев ножки лягушек (напоминающие куриные — в миниатюре), залитые маринадом. Очень, ну просто очень рекомендую! Жестокосердные бразильцы всему предпочитают суп из попугаев. Нет, о вкусах действительно лучше не спорить, оставим это неумное занятие политиканам.

А о кулинарных пристрастиях и говорить нечего. Скажем, европейцам и американцам жизнь без молока — не жизнь. А попытайтесь предложить молоко китайцу или японцу — даже у самого воспитанного отразится на лице гримаса отвращения. И тут ничего не поделаешь: предрассудки — вещь самая постоянная и неистребимая. Один мой приятель терпеть не может раков, хотя никогда их не пробовал. Точно как в анекдоте: «Абрам, ты на скрипке играть умеешь?» — «Не знаю, не пробовал…»



С некоторыми блюдами происходят забавные метаморфозы. Казалось бы, нет более французского кушанья, чем любимый многими салат «Оливье». В мировую кулинарную книгу его вписал действительно француз Оливье, который держал некогда знаменитый московский ресторан «Эрмитаж». Гиляровский вспоминал, что Оливье тщательно скрывал рецепт блюда. Многие пытались его повторить — получался вроде бы и то, да не то.

Салат этот тем не менее совершенно российское блюдо, и использованы в нем сугубо национальные продукты — соленые огурцы, например. Страшную тайну Оливье разгадал его ученик, известный впоследствии повар Иван Михайлович Иванов, и сегодня только ленивый не умеет приготовить «Оливье» при наличии, конечно, всех ингредиентов. При советской власти этот салат обрел новое, изящное и соответствующее эпохе наименование — «Столичный». И правильно, нечего на нашу кухню французам нос совать!

В национальное русское меню вошли и такие блюда, как «суворовская каша» и «каша гурьевская». У каждой — своя история. При переходе через Альпы к Суворову пришел интендант и пожаловался: гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе да и пшена негусто. Как накормить солдат? Полководец моментально решил эту тактическую задачу: «Сыпь все в общий котел!» И получилось замечательно. В Узбекистане я пробовал нечто похожее: плов, где рис был смешан с машем (род бобовых).

Что касается второй каши, то ею было ознаменовано вступление русских войск в Париж. Специально в честь победы над Наполеоном ее изобрел тогдашний министр финансов России Д. Гурьев. Парижане пробовали и хвалили. А делается она так: из манной крупы варится густая каша на молоке, не забудьте по щепотке соли и сахару. В горячую кашу при непрерывном помешивании добавляем яйца, а также яичные белки, взбитые с сахаром, любые орехи, предварительно измельченные, и на кончике ножа ванилин. Затем в сковородку наливаем молоко и ставим ее в горячую духовку. Как только образуется румяная пенка, снимем ее вилкой, подождем, пока образуется новая, и

снова снимем. Кашу выкладываем на сковородку, причем каждый слой, кроме верхнего, перекладываем пенками. Сверху кашу посыпаем сахарным песком и отправляем ее в духовку на 5–7 минут. На готовую кашу уложим консервированные фрукты и польем ее сладким фруктовым соусом, посыпав сверху рублеными поджаренными орехами. Можете приступать, если вам уже все равно, наличествует у вас талия или нет.

Что касается поваренных книг, то они были созданы людьми в глубокой древности. Кажется, первая из них была создана в Элладе, хотя до нас дошел лишь свиток римского эпикурейца Ациния, который (свиток, а не эпикуреец) хранится в коллекции швейцарца Шремли, сподобившегося написать свои двенадцать поваренных книг. Первый зафиксированный на Руси кулинарный рецепт обнаружен в Лаврентьевской летописи (XI век): «…Изрезав конину ли, зверину ли или говядину, на углях испек ядяху».

К слову сказать, поваренная книга не только кулинарный справочник, но и любопытный исторический документ. Взять, например, «Роспись царским кушаньям», созданную в начале XVII века. Как и сейчас, было это смутное время. Опальные и изгнанные бояре хотели посадить на престол польского королевича Владислава, которого следовало обучить русским обычаям. Угадайте, с чего началось обучение? Совершенно справедливо, именно с этой росписи. Боярин, коему было поручено составить этот документ, внес в него около семи сотен яств. К великому моему огорчению, «Росписи» этой у меня под руками нет, но чтобы дать вам представление о царском обеде в допетровские времена, процитирую отрывок из «Князя Серебряного», исторического романа, написанного одним из авторов «Козьмы Пруткова» Алексеем Константиновичем Толстым.

«На столах в это время, кроме солонок, перечниц и уксусниц, не было никакой посуды, а из яств стояли только блюда холодного мяса на постном масле, соленые огурцы, сливы и кислое молоко в деревянных чашах…

Вскоре они (слуги) возвратились, неся сотни две жареных лебедей на золотых блюдах.

Этим начался обед…

Когда съели лебедей, слуги вышли попарно из палаты и возвратились с тремя сотнями жареных павлинов, которых распущенные хвосты качались над каждым блюдом в виде опахала. За павлинами следовали кулебяки, курники, пироги с мясом и с сыром, блины всевозможных родов, кривые пирожки и оладьи…

На столы поставили сперва разные студени; потом журавлей

с пряным зельем, рассольных петухов с инбирем, бескостных куриц и уток с огурцамм. Потом принесли разные похлебки и трех родов уху: курячью белую, курячью черную и курячью шафранную. За ухою подали рябчиков со сливами, гусей со пшеном и тетерок с шафраном…

Отличилися в этот день царские повара. Никогда так не удавались им лимонное кальи, верченые почки и караси с бараниной… Осетры и шевриги были так надрезаны, так посажены на блюда, что походили на петухов с простертыми крыльями, на крылатых змиев с разверстыми пастями. Хороши и вкусны были также зайцы в лапше, и гости… не пропустили ни перепелов с чесночною подливкой, ни жаворонков с луком и шафраном…

Внесли, в палату сахарный кремль, в пять пудов весу, и поставили его на царский стол. Кремль этот был вылит очень искусно… Подобные кремли, но только поменьше, пуда в три, не более, украсили другие столы. Вслед за кремлями внесли около сотни золоченых и крашеных деревьев, на которых вместо плодов висели пряники, коврижки и сладкие пирожки. В то же время явились на столах львы, орлы и всякие птицы, литые из сахара. Между городами и птицами возвышались груды яблок, ягод и волошских орехов».

Вот такие пирожки…

Возвращаясь к поваренным книгам, скажу, что только французские издания могли бы составить роскошную библиотеку. Многие рецепты в них были неимоверно изысканны и сложны и отнюдь не рассчитаны, так сказать, на массового едока. Для такового и были созданы рестораны. Кстати, «ресторан» и «реставрация» — слова сугубо родственные и даже однокоренные. И то и другое дословно означают «обновляющий, укрепляющий». В отличие от латинской (рестаурация), французская версия обозначала укрепляющий, освежающий напиток. И вот почему.

Первым ресторатором в современном понимании этого слова был парижанин Буланже, который еще в 1165 году поставил

перед своим домом на рю Бэйе столы, где за небольшую плату можно было выпить великолепного бульона (того самого, укрепляющего и освежающего). Отсюда и название — ресторан.

А теперь перейдем, пожалуй, от занятных сведений общего характера к конкретике (в алфавитном порядке!) — поведаем вам об основных продуктах так называемого питания…

## *КАРТОФЕЛЬ*

Возможно, тебе, дорогой мой читатель, в малолетства вскормленному картохой, кажется, что этот чудный корнеплод произрастал у нас всегда. Так вот, ничуть не бывало — в Европу, а затем и в Россию картофель перекочевал из Америки совсем недавно, по историческим меркам — вчера.

Еще пять тысяч лет назад его культивировали индейцы — жители бассейна озера с прелестным названием Титикака. Он играл настолько важную роль в жизни аборигенов, что картофель они обожествляли и даже приносили ему человеческие жертвы. Индейцы местности, расположенной иа юге нынешнего Эквадора, ежегодно в честь картофеля убивали на празднике урожая по сто детей. Чем не красные кхмеры?

В Европу наш герой попал в середине XVI столетия, где считался растением декоративным — картофельные цветы носили в волосах, делали из них букеты. В Россию первый мешок картошки привез Петр I, чем ужасно перепугал народ. Бытовало суеверие: поскольку картофель родится с головой и глазками, как человек, то, значит, есть его — все равно, что есть человеческую душу. Некоторые духовники всерьез утверждали, что это и есть то самое «чертово яблоко», коим соблазнились Адам и Ева. Воображаю, как наслаждались наши прародители, лакомясь сырым клубнем.

Короче говоря, массовое возделывание картошки в России началось со второй половины XIX века, а еще в 1840 году, когда в стране случился неурожай и правительство приняло крутые меры, пытаясь внедрить выращивание картофеля, по всей стране прокатилась волна картофельных бунтов, которые были с исключительной жестокостью подавлены войсками Николая Первого.

Кстати, истории известны не только картофельные бунты, но и картофельные войны, вернее — война. В XVIII веке прусский король Фридрих вел с Австрией долгую и вялую войну. Пруссаки по преимуществу разоряли тыл противника. Главным тактическим приемом было уничтожение на корню картофеля и

его запасов, а также занятие районов, где картошка была основным видом питания. Эта-то война и получила такое невоинственное название.

Картофель — продукт воистину замечательный, вкусный, полезный, просто целебный. Помните, у Джека Лондона люди, умиравшие от цинги, буквально оживали, отведав кашицы из сырой картошки. Это потому, что в ней в приличном количестве находятся витамин С и другие витамины. В клубне вообще столько всяких соединений и элементов, что нет смысла перечислять. Картошка весьма питательна из-за углеводов, которых в ней пятая часть, — это надо помнить тем кто блюдет талию. Несмотря на всю свою полезность, картошка может быть ядовитой — в старом картофеле накапливается ядовитое вещество соланин, особенно в кожуре и глазках. Поэтому весной, братья мои и сестры, не жалейте ни картошки, ни времени — кожуру очищайте потолще, а все глазки до единого вырезайте. А позеленевшую выбрасывайте, не жадничая!

Но если клубень не старый, то чистить его просто жаль: с очистками мы выбрасываем двадцать процентов витаминов, минеральных солей и белков. Поэтому лучше всего запекать картофель «в мундире» — он ничуть не хуже вареного, которому мы тем не менее отдаем предпочтение. Вот совет, который по нашим маловитаминным временам, да еще на наших широтах, прошу принять к сведению. После варки картофеля в неочищенных клубнях витаминов сколько было, столько практически и остается, очищенные же теряют половину. Чтобы во время варки эти ценные вещества разрушались меньше, надо очищенный картофель класть в уже кипящую воду и варить в плотно закрытой посуде. Чистить картошку надо перед самым приготовлением. Не стоит держать ее, очистив, в холодной воде — жевать потом будете одну клетчатку. И еще: разрушает витамины не только хранение в воде, но и повторное разогревание готового уже блюда.

♦ *Если требуется быстро сварить картошку, положите в воду ложку маргарина.*

♦ *Чтобы картофель не развварился, можно при варке добавить в воду одну-две ложки капустного или огуречного рассола или несколько капель уксуса.*

♦ *Замечательное угощение — картошка, испеченная с кожурой в духовке. Выберите примерно одинаковые картофелины, тщательно вымойте их и слегка смажьте кожуру жиром. Надрежьте клубни крестообразно, выложите их на противень и запекайте при сильном нагреве. Когда картофель будет готов, в месте разреза он раскроется, как цветок. Попробуйте и мой рецепт: вымытые клубни разрежьте поперек, на плоскости среза сделайте чайной ложкой маленькие выемки, положите в них по кусочку шпига, копченой корейки, ветчины, присолите, поперчите — и запекайте.*

♦ *Жареную картошку солите в самом конце, иначе соль смешается с жиром, ломтики потеряют форму, да и на вкус будет заметно хуже.*

♦ *Пюре из старого картофеля станет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.*

♦ *И еще относительно пюре — разбавлять его лучше горячим молоком, от холодного он приобретает такой же серый и малоприятный вид, как наша жизнь.*

♦ *Если картошка варится «в мундире», лучше проколоть кожуру в нескольких местах вилкой — тогда она не растрескается. Так приходится иногда спасать честь мундира…*

## *КАПУСТА*

На этот замечательный овощ, более или менее доступный,

прошу обратить особое внимание. Недаром старинная русская пословица без всяких обиняков говорит: «Хлеб да капуста лиха не попустят».

Дикую листовую капусту, судя по археологическим находкам, предки наши жевали еще в каменном веке. Предполагают, что первыми возделывать эту культуру стали древние иберы, жители Пиренейского полуострова, оттуда она переселилась в Египет, Грецию, Рим. Латиняне и дали капусте имя. Лингвисты полагают, что название это происходит либо от латинского «капут» — голова, либо от «композита» — нечто составное, сложное.

Древние египтяне культивировали капусту еще за полторы тысячи лет до нашей эры — в качестве изысканного блюда ее подавали на десерт. Во времена Рамзеса II считали, что капуста — это не только деликатес, но и целебное средство. Это мнение разделял и знаменитый древнегреческий философ и математик Пифагор Самойский (тот самый, чьи штаны во все стороны равны). Он утверждал, что капуста успокаивает нервную систему, создает хорошее настроение, поддерживает постоянную бодрость в человеке. В дошедшем до наших дней трактате «Земледелие» древнеримский политик, полководец и писатель Марк Порций Катон Старший писал: «Если до этого у тебя внутри была какая-нибудь болезнь, — капуста все вылечит, выгонит боль из головы и глаз и вылечит тебя». Капуста «из всех овощей — первый», — уверял Марк.

В первые века новой эры искусством выращивать капусту овладели южные славяне, а также жители Колхиды — предки нынешних пылких грузин.

Первое письменное упоминание о капусте на Руси находим в «Изборнике Святослава», древнейшем рукописном памятнике, где о ней пишется как о чем-то привычном и обыденном.

От небольшого растения, листья которого были не свернуты, а росли по отдельности — на тонких стеблях, возникло множество сортов. У нас более всего распространена капуста белокочанная — ранняя, средних и поздних сортов.

Цветная капуста — в пищу идут плотные белые головки (сросшиеся между собой молодые соцветия). В ней в два раза больше витамина С, чем в белокочанной. Чтобы приготовить цветную капусту, не нужно обладать ни специальным умением, ни временем — отвари головку в подсоленной воде и обжарь в масле. Хорош и суп из нее.

Краснокочанная капуста похожа на белокочанную, как индеец на бледнолицего. Она чуть посуше, но в ней больше витаминов. Крепкие, плотные кочаны краснокочанной капусты хороши для салатов, квашения, маринования, а особенно — для зимнего хранения.

Пузырчатые, морщинистые, тонкие листья савойской капусты необычайно нежны и незаменимы для приготовления голубцов. Превосходна она в щах, борщах и супах, но, увы, не годится для квашения.

Спасибо полякам, познакомившим нас с этими прелестными крохотными, как грецкий орех, кочанчиками — брюссельской капустой. Сырая ли, в супе, тушеная, жареная или запеченная в омлете либо в сухарях, брюссельская капуста — истинный деликатес. К тому же она чемпион по содержанию витаминов и солей калия.

Кольраби на вид нечто вроде турнепса с застругами, на вкус — нежная капустная кочерыжка. Кольраби славно и так погрызть, и в суп нарезать, и потушить в молоке.

Брокколи похожа на цветную капусту. Но если цветная капуста, противореча названию, всегда белого цвета, то брокколи — зеленого или фиолетового колера. Готовят ее так же, как цветную. Говорят, что на вкус (в отваренном виде) напоминает спаржу. Подтвердить или опровергнуть это суждение я, к сожалению, не могу, так как ни того, ни другого не пробовал.

Капуста и впрямь целебна. В ней (внимание!), как ни в одном другом продукте, сосредоточены вещества, помогающие людям, склонным к тучности. Это — тартроновая кислота и витамин N (метилметионин). Тартроновая кислота тормозит в организме превращение сахара и других углеводов в жир, но она разрушается при нагревании, сохраняясь, однако, в квашеной капусте.

В капусте обнаружены все наличествующие в природе витамины А, витамина С (так необходимого северянам!) в ней ничуть не меньше, чем в каком-нибудь экзотическом цитрусе. Съешьте 200 граммов свежей капусты — и суточная потребность вашего организма в аскорбинке удовлетворена! Сохраняются витамины и в квашеной капусте. Кстати, утверждают, что чашка капустного рассола — незаменимое профилактическое средство

от любого заболевания желудка. Незаменима капуста и при пониженной кислотности желудочного сока. Я уж не говорю о необходимых человеку минеральных веществах — их здесь навалом. Большое количество клетчатки помогает насытиться несчастным, сидящим на жесткой диете, не подвергая их опасности поправиться — наоборот.

♦ *Излагать все способы квашения капусты, пожалуй, нет смысла — это информация, доступная каждому. Но вот несколько советов. Соль кладите из расчета 200 граммов на 10 килограммов капусты. Если соли мало, капуста получится мягкой, без хруста. Если соли переложить, то, во-первых, капуста окажется пересоленной (о чем нетрудно догадаться самому), а во-вторых, полезные молочнокислые бактерии, наши меньшие братья (которые, собственно, и квасят нам капустку), из-за избытка соли почувствуют себя некомфортно и значительно умерят свой пыл, замедлив работу. Вместо них за дело возьмутся другие, нежелательные организмы — результат предвидеть несложно. Если вы хотите засолить капусту целыми кочанами, непременно надрежьте их по кочерыжке крест-накрест. Два-три кочана красной капусты (поменьше), положенные в шинкованную белую, окрасят рассол в розовый цвет. Приятный вкус и пользу придадут капусте сушеный укроп, нарезанные кружочками кислые яблоки, болотная ягода.*

♦ *В соцветия цветной капусты часто заползает в поисках уюта всякая насекомая мелочь, поэтому перед варкой погрузите ее в крепко подсоленную воду минут на десять — букашки всплывут, и их легко слить вместе с водой.*

♦ *Если хотите, чтобы цветная капуста после варки сохранила белый цвет и легкий хруст, подержите ее в холодной слегка, подкисленной воде. Затем воду слейте и опустите капусту в*

*подсоленный кипяток. Варите в открытой посуде не больше трех минут — вначале на сильном, а потом на слабом огне.*

♦ *Чтобы белокочанная капуста при тушении не стала чересчур мягкой, добавьте в нее большое количество уксуса. Цветная капуста обожает, чтобы ее тушили в молоке.*

♦ *Сваренные овощи нельзя оставлять в воде — они становятся водянистыми и невкусными. Исключение — цветная капуста, вообще, если вы заметили, обладающая независимым характером. Она может без ущерба для своего состояния поваляться в отваре.*

♦ *Попробуйте в салат из квашеной капусты положить дольки мандаринов или апельсинов.*

♦ *Не вздумайте солить щи из кислой капусты до того, как она сварится, — гарантия, что вы их пересолите.*

♦ *А вот рецепт моей мамы: квашеная капуста быстрого посола. Итак, нашинкуйте капусту и плотно набейте ее в пятилитровую широкогорлую бутыль или банку. Залейте литр с четвертью холодной кипяченой воды, в которой растворены две столовые ложки соли (без верха). Капусте не навредит, если ее перемешать с одной-двумя натертыми морковками. Банку поставьте в миску на двое суток, накройте ее полотном. Затем слейте рассол, а капусту переложите в миску и оставьте на несколько часов, пока не выйдет горечь (есть вариант: можно не перекладывать капусту, а проколоть ее в нескольких местах острой палочкой). Сложите обратно в банку, залейте рассолом, в который предварительно добавьте пол-стакана сахару. Через сутки капуста готова.*

## *ЛУК И ЧЕСНОК*

Культивировать лук и чеснок начали в Китае, а затем в Индии и Египте. В египетских гробницах неоднократно находили остатки луковиц, а на саркофагах и на стенах внутренних помещений пирамид — многочисленные рисунки лука. То есть уже шесть тысяч лет назад им закусывали тогдашние напитки.

Греческий историк Геродот сообщал, что на самой грандиозной из египетских пирамид — пирамиде Хеопса — одна из надписей гласила: «За редьку, лук и чеснок для рабочих заплачено 1600 талантов серебра». (Талант — в античном мире самая крупная весовая и денежная единица.)

Не гнушались лука и древние персы. Из сохранившихся записей главного повара персидского шаха ясно, что ежедневно для шахского стола использовали около пуда лука.

Гомер в «Одиссее» и в XI песне «Илиады» повествует о златокудрой богине Гекате, которая, потчуя гостей, выставляет на стол полную корзину зеленого лука.

Древнеримские военачальники включали лук и чеснок в походный рацион легионеров, полагая, что они поднимают силу и мужество, возбуждают энергию и придают храбрость. Римляне говорили: «Чеснок зажигает сердце героя, когда холод его леденит». Варвары, в частности германцы, в те времена тоже полагали лук и чеснок средством для возбуждения воинского духа.

В древности чеснок считали верным средством против всякого колдовства — достаточно было натереть чесноком пятки и грудь около сердца, и злые чары развеивались как дым. Попробуйте, может, поможет и вам.

В разных местах бытовал и такой обычай: запрещалось есть лук по праздникам, поскольку он, мол, вызывает слезы, — как бы беды не накликать…

Самому близкому сородичу лука — чесноку с популярностью повезло меньше: многих отпугивает его стойкий специфический запах. Попробуйте пожевать после чеснока ломтик лимона — как будто он отбивает запах. Между тем он фантастически полезен! Средневековые врачи — замечательные практики — утверждали, что даже запах чеснока и лука отгоняет хворости. И это оказалось чистой правдой: луковичные обладают могучими фитонцидными свойствами, т, е. выделяют летучие вещества (растительные антибиотики), от которых дохнут гнилостные и болезнетворные микробы. Если, упаси Бог, нагрянет какая-нибудь очередная эпидемия — наплюйте иа смехотворные приличия и запасайтесь чесноком и луком. Достаточно пару минут пожевать того или другого — и полная дезинфекция полости рта обеспечена. Растертый чеснок почти две недели способен убивать микробы.

Лук, повышая сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, помогает при ангине и насморке, задерживает развитие таких неприятных болячек, как атеросклероз или

гипертония. Чеснок помогает против гриппа, в средневековье им пользовались для борьбы с туберкулезом, чумой и, пардон, глистами. Польские фармакологи и медики из Познани установили, что чеснок во множестве случаев эффективнее патентованных лекарств. Из 638 штаммов бактерий ни один не устоял от воздействия десятипроцентного раствора чеснока.

А вот вам старинная пословица: «Чеснок да лук от семи недуг».

♦ *Чтобы сохранить лук до весны, погрузите вымытые головки на пять минут в кипяток, охладите и сложите в промытые банки, пересыпая каждый ряд солью. Закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное прохладное место.*

♦ *Жареный лук особенно красив и вкусен, если его предварительно обвалять в муке.*

♦ *Если вам отчего-то не нравится рыдать при чистке и нарезании сырого лука, не ленитесь смачивать лезвие ножа холодной водой.*

♦ *Чтобы разрезанная луковица не засохла, можно либо смазать разрез любым жиром, либо разрезом положить на блюдце с солью.*

♦ *Запах чеснока и лука эффективно устраняется, если пожевать горсть любых орехов (обчищенных, конечно, а не со скорлупой).*

## *МАКАРОНЫ*

Этимологически это слово происходит от древнегреческого «макариа» — счастье, благодать. Но наибольшее счастье от этого кушанья испытывают, конечно, итальянцы, сделавшие его своим национальным блюдом. Для них спагетти то же самое, что для нас хлеб или картошка.

До России макароны доехали в XVIII столетии. В 1797 году в Одессе была официально зарегистрирована первая макаронная фабрика, а через сто лет никого в Москве не озадачивала реклама: «Паровая макаронная фабрика Динг, 1000 пудов в сутки».

Популярность макарон объясняют их питательностью, вкусом и простотой в приготовлении. Хотя последнее утверждение вряд ли следует считать верным.

Я уже вспоминал композитора Россини и его бутерброд, а русский журнал «Москвитянин» в середине прошлого столетия писал: «Вряд ли какой-нибудь повар в Париже или даже в

Неаполе сумеет так приготовить макароны, как Россини».

Однажды Россини признался, что плакал всего дважды в жизни: когда впервые услышал игру Паганини и когда уронил блюдо им же приготовленных макарон. Сейчас вы познакомитесь с рецептом Россини, и если уроните блюдо с приготовленными по нему макаронами, то, уверен, минимум часовая истерика вам обеспечена.

Итак, обдайте кипятком 300 граммов макарон, откиньте их на дуршлаг (который можно называть и дру-шлаг — тоже правильно) и, когда вода стечет, вытрите их салфеткой.

В трех литрах воды сварите килограмм нежирного мяса, добавьте среднюю луковицу, морковку, петрушку, сельдерей. Не забудьте снять пену.

Когда мясо сварится, процедите бульон через сложенную вдвое марлю. Залейте макароны литром кипящего бульона и на медленном огне варите минут 20–25. Затем откиньте на дуршлаг и, когда влага стечет, размешайте с 50 граммами сливочного масла. 300 граммов отварного мяса нарежьте кусочками. Теперь возьмите 200 граммов нарезанной говяжьей печенки и поджарьте ее на сливочном масле с небольшим количеством нарезанной тонкими ломтиками моркови, а также с петрушкой и столовой ложкой мельчайшим образом нашинкованного лука. Соедините со всем этим нарезанное вареное мясо и, добавив предварительно поджаренные до золотистого цвета две столовые ложки нашинкованного репчатого лука, прогрейте смесь на сковородке, немного полив бульоном. Когда все остынет, дважды проверните через мясорубку. По вкусу посолите и поперчите.

Слегка взбейте два яйца. Гладкую, негофрированную форму или сотейник смажьте холодным маслом, посыпьте толчеными сухарями и кладите попеременно слой макарон (смазывайте всякий раз сверху яйцом), слой тертого сыра (три-четыре столовые ложки), слой мясной смеси, пока все не кончится. Верхний слой должен быть из макарон, смажьте его взбитым яйцом, посыпав предварительно тертым сыром, и держите в духовке на среднем огне, пока не появится розоватая корочка.

Теперь вам понятна причина отчаяния замечательного композитора, когда вся эта композиция (пардон за плоский каламбур) оказалась на полу?

Гостям подайте бульон в чашках, а вместо пирожков — нарезанные кусками макароны Россини.

♦ *Все макаронные, изделия (это, кроме собственно макарон, и лапша, и вермишель, и рожки, и ракушки) плохо разваривaются а молоке. Собираясь приготовить из макарон молочный суп,*

*поварите их минут пять в воде, а потом уже переложите из дуршлага в горячее молоко.*

♦ *Варят макароны до получаса под крышкой. Их чрезвычайно украшает любой натертый заранее сыр.*

♦ *Чтобы вермишель не слиплась, после варки откиньте ее на дуршлаг и промойте холодной водой.*

♦ *Если вы попали, в ряды наших славных Вооруженных Сил и старослужащие посылают вас продувать макароны, имейте в виду, что это — шутка, макароны в продувке не нуждаются.*

## *МОЛОКО*

Смело можем заявить, что человек, пьет молоко с первых дней своего существования. С древности люди научились готовить из молока самые разнообразные продукты. Сегодня в мире, скажем, приготавливается около 1000 наименований сыров. Самому древнему рецепту из дошедших до нас — две тысячи, лет, и родина его Древняя Персия. Согласно этому рецепту сыр надо готовить «из молока овечьего и коровьего просушенного на солнце и сдобренного благовонными кореньями».

Способа приготовления сыра были подробно описаны еще Гиппократом, Аристотелем и Вергилием. А Гомер в стихах восславил сыроварение и сыр.

Сливочное масло научились сбивать тоже очень давно, но пользовались им исключительно для косметических целей. Представляете, какой возникает шарм, если обильно смазать голову и лицо сливочным маслом? Если не хватает фантазии, то попробуйте — и убедитесь сами. Еще в первом веке нашей эры Плиний с ужасом и омерзением писал, что некоторые народы употребляют сливочное масло в пищу.

Оговоримся сразу, что молоко и его производные не есть приобретение всей человеческой цивилизации: по свидетельствам средневековых мореходов Старого Света, аборигены Африки, Америки и Австралии до появления европейцев вообще не пили молоко животных и не делали из него никаких продуктов.

У многих народов свои излюбленные молочные напитки. Для русских традиционными можно считать простоквашу и варенец, для украинцев — ряженку, грузин предпочтет мацони, а жители Северного Кавказа — кефир и айран. Башкиры, татары и казахи любят кумыс, монголы — курунгу, болгары — йогурт, египтяне — лебен, норвежцы — погребное молоко.

А сейчас, со слов А. Кудяна, я поведаю вам дивную историю о судьбе кефира.

В середине прошлого столетия в Россию стали просачиваться глухие слухи о таинственном напитке, который исцеляет многие болезни и продлевает жизнь. Говорили, что готовят его будто бы из молока и что он очень вкусен, питателен и слегка опьяняет. Пил кефир на Кавказе Лермонтов, пробовали другие из русских, сражавшихся и живших на Кавказе, но никто из них не знал способа его приготовления. Было, однако, известно, что у горцев бытует поверье, согласно которому секрет приготовления кефира нельзя раскрывать, нельзя также продавать или дарить кефирные грибки, так как это повлечет за лобою неминуемый гнев божий, и тогда погибнет вся закваска, а народ лишится пищи. Получить же грибки в искусственной среде не удалось, кстати, никому и по сей день. Надо было как-то добыть у горцев этот секрет.

И в самом начале этого века Всероссийское общество врачей обратилось к известному московскому молокозаводчику Бландову с предложением наладить производство кефира в Москве.

В окрестностях Кисловодска у Бландова было 12 сыроварен. Туда-то он и решил отправить за кефирной закваской Ирину Сахарову. Красавица и умница, Ирина в 1906 году с блеском закончила женскую школу молочного хозяйства; и всего лишь год спустя фирма Бландова получила в Париже золотую медаль за сорт масла, сделанного ее руками. Бландов понимал, что от успеха этой миссии во многом зависит престиж и процветание его фирмы. Отдавал себе в этом отчет и управляющий сыроваренных заводов в Кисловодске Васильев, выехавший вместе с Ириной в горы к крупному поставщику молока и сыра Бек-Мирзе Байчарову не без тайной надежды как-то выманить у него свято охраняемые горцами от гяуров кефирные грибки.

Бек-Мирза принял их замечательно и даже обещал помочь. Но время шло, а дело дальше разговоров не двигалось. Гости отправились домой несолоно хлебавши. На обратном пути в Кисловодск на фаэтон с визгом налетели пятеро всадников в черных масках. Один из них подсадил Ирину к себе в седло, и всадники умчались, не причинив, впрочем, насмерть перепуганному Васильеву никакого вреда.

Утром в затерянную далеко в горах саклю, где заперли Ирину, явился… Бек-Мирза. Молодой, затянутый в черкеску Байчаров пал на колено и, куртуазнейшим образом извинившись за дикий горский обычай красть невест, стал предлагать Сахаровой руку и сердце. Неизвестно, чем бы все это кончилось, если бы в дверь вдруг не стали ломиться жандармы, по горячим следам прибывшие вместе с Васильевым из Кисловодска.

Вскоре состоялся суд над Бек-Мирзой. Судья, пытаясь примирить стороны, уговаривал Ирину:

— Ну что вы, ей-богу, ведь он вам, в сущности, ничего дурного не сделал. Простили бы его — и дело с концом…

— Да, я могу простить князю Байчарову его ужасный проступок, но только при одном условии, — не растерялась Ирина, — пусть он подарит мне десять фунтов кефирных грибков.

На том и порешили. На следующий день Бек-Мирза прислал Ирине громадный букет горных тюльпанов и десять фунтов заветных грибков. Почти месяц прожила после этого в Кисловодске Ирина Сахарова, по крупицам собирая сведения о способе приготовления кефира карачаевцами. И каждый день посыльный приволакивал ей на квартиру корзину цветов от князя Байчарова.

Первые бутылки кефира, изготовленного Ириной Сахаровой, поступили в московскую Боткинскую больницу осенью 1908 года. Сначала кефир использовали только как лечебное средство, потом он появился и в молочных лавках. Самое странное, что не исчез кефир с прилавков до сих пор.

К седой древности восходит и история кумыса — излюбленного напитка степных кочевых народов, мощного средства лечения легочного туберкулеза. Еще Геродот в V веке до нашей эры, описывая быт скифов, сообщал, что самым любимым их напитком было особым образом приготовленное кобылье молоко, т. е. кумыс. Скифы обучали рабов искусству приготовления кумыса, а потом, чтобы сохранить тайну, невольников ослепляли.

В Ипатьевском списке — древнейшей русской летописи — рассказывается, что князю Игорю Всеволодовичу удалось бежать из плена потому, что половцы напились кумыса, опьянели и уснули.

В 1253 году фламандский монах и миссионер Биллем Рубруквис в «Путешествии в Татарию» писал: «В тот же вечер проводник дал нам немного кумыка. Испив его, я сильно вспотел от страха и новизны, потому что никогда не пил его. Но все же он показался мне очень вкусным. Напиток этот щиплет язык, как

терпкое вино. При отведывании его на языке остается вкус миндального молока и внутри у вас разливается очень приятное ощущение».

В 1858 году возле Самары была основана первая в нашей стране кумысолечебница, где применение кумыса было поставлено на строго научную основу. Ее основатель доктор медицины Н. Постников определил свойства кумыса так: укрепляет, упитывает, обновляет человеческий организм. Пациенты, страдавшие легочными и желудочными заболеваниями, поправлялись на кумысе удивительно быстро.

Лев Толстой, испытав на себе необыкновенные свойства кумыса, завел на самарской реке Тананык небольшую кумысную ферму, пригласив туда опытного мастера, и навещал свой «Самарский хуторок» регулярно.

Но вернемся к молоку в первозданном его виде. Древние называли его соком жизни. Гиппократ, например, различным видам молока приписывал целебные свойства: козьему и кобыльему — излечивать лихорадку, коровьему — подагру и малокровие, ослиному — многие болезни. Молоко содержит все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Козьма Прутков в своей «Осаде Памбы» утверждал то же самое;

Девять лет дон Педро Гомец,
По прозванью Лев Кастильи,
Осаждает замок Памбу,
Молоком одним питаясь.

. . . . . .

Все, по данному обету,
Не касаются мясного,
Ниже хлеба не съедают;
Пьют одно лишь молоко.

. . . . . .

Настает уж год десятый.
Злые мавры торжествуют;
А от войска дона Педро
Налицо едва осталось
Девятнадцать человек…

Но — все врут календари. Молоко наряду с пчелиным медом,

коконом шелкопряда, зеленым листом растения можно по праву считать одним из чудес живой природы. Великий Эдисон сказал: «Молоко создано химиком, который выше нас». Не без основания некоторые ученые всерьез полагают, что те, кто хочет дожить до ста лет, должны ежедневно выпивать не менее полулитра молока. А поскольку о холостяках чаще всего некому заботиться, кроме них самих (к счастью!), то, дорогие мои, чтоб с сегодняшнего дня каждый из вас с утречка топал в молочный магазин за молоком и кефиром. Уговорил?

Очень рекомендую, паче попадется в продаже, творог (особенно холостякам мужского пола!), который служит поставщиком двух самых дефицитных аминокислот {метионина и триптофана). Кроме того, из него можно приготовить великолепную закуску. Смешайте творог с небольшим количеством сметаны или майонеза, добавьте толченый чеснок и красный перец, можно добавить мелко нарезанную зелень, хорошо вымешайте и толстым слоем намажьте на тонкие ломтики черного хлеба.

Для тех, кто об этом еще не слышал, сообщаю: национальным русским продуктом является сметана, продукт великолепнейших вкусовых и диетических качеств. На Западе ее практически не знают. Сметана хороша и сама по себе, и как дополнение к мясу, овощам, грибам, блинам, пельменям. А что за щи или борщ без сметаны? Если ее хранить при достаточно низкой температуре, она густеет. Намажьте на черный хлеб сметану, не скупясь, присолите — больше вам ничего не захочется, настолько это вкусно. Особенно когда очень хочется есть и нет времени или желания возиться со стряпней.

Сыры — это отдельная песня. В некоторых странах сыроварение достигло уровня высокого искусства и стало предметом национальной гордости. В первую очередь это Швейцария, Италия, Дания, Голландия и, конечно же, Франция. От Бреста да Страсбурга и от Лилля до Перпиньяна каждая французская провинция славится своими сырами.

Сыр считается в галантной Франции лучшим из десертов. Его подают обычно после всех блюд, в том числе и сладких, — перед кофе. На плоском блюде или подносе лежат сыры разных сортов, от которых гости сами отрезают себе по кусочку. И это очень правильно! Сыр никогда не надо нарезать перед подачей на стол. Нарезанный, он быстро обветривается и теряет не только, так сказать, товарный вид, но во вкусе. Вспомните убогие бутерброды с сыром нашего фатального общепита, эти загнувшиеся в агонии ломтики засохшего сыра, похожие на крыши буддийских пагод.

Сыр хорош не только как десерт. Он выступает

самостоятельным блюдом, непременно вместе с вином. Французы резонно утверждают, что нет на, свете более удачной пары, чем сыр и вино. Они прекрасно дополняют друг друга, подчеркивая и оттеняя свойства друг друга. Правда, следует иметь в виду, что «рифмуются» с сыром только слабоалкогольные сухие вина и пиво. Крепленые вина — портвейн, херес, малага, кагор, мадера — плохо сочетаются с ним. Зато к сыру подходит любой хлеб.

Пригодится вам и такой совет: прежде чем подать сыры иа стол, подержите их два-три часа при комнатной температуре — тогда полностью проявится аромат, что тоже немаловажно.

Самая большая и распространенная группа сыров — твердые сыры: голландский, костромской, ярославский, степной, угличский, пошехонский, эстонский, днепровский, станиславский. Они легко готовятся, хорошо хранятся, но пресноваты. Пряным вкусом и тонким ароматом отличаются так называемые твердые крупные сыры — швейцарский, советский, российский, алтайский, кубанский, карпатский.

У мягких сыров большой вкусовой диапазон: от приятного молочнокислого до выраженного сырного с грибным привкусом (русский камамбер) или острого перечного (рокфор). Примите к сведению, что камамбер (когда он появится в магазинах) надо есть с пленочкой из плесени, а вот с дорогобужского надо счистить слизь и, не очищая от корки, есть вместе с ней. И тот и другой запивайте белым сухим.

Рассольные сыры производятся в основном в Закавказье. Брынза, чанах, тушинский, осетинский, сулугуни, чечил — сыры древнейшего происхождения, у них острый, соленый вкус с кисломолочным привкусом.

Ну и некогда любимая закусь отечественного поддавохи — плавленый сырок. Плавленые сыры — самостоятельная группа сыров, получаемых из сыров твердых и мягких путем плавления.

О сливочном масле скажу, что пользуется оно славой лучшего пищевого жира и действительно обладает массой достоинств, но людям, склонным к полноте, я бы советовал от него отказаться — хуже не будет.

♦ *Очень легко можно установить, разбавлено ли молоко: если капнуть молоко в стакан с водой, капля разбавленного водой молока расплывется по поверхности, капля же цельного молока важно опустится на дно стакана.*

♦ *Не выливайте молочную сыворотку — пахту, в ней масса лецитина — важнейшего средства, предупреждающего склероз кровеносных сосудов. И если вам до старости еще далеко, все равно запасайтесь лецитином впрок!*

♦ *Любая рыба, сваренная в воде, разбавленной молоком, имеет куда более нежный вкус.*

♦ *Если вместо воды горчицу развести молоком, она не сохнет, гораздо дольше хранится.*

♦ *Если вы оказались летом в месте, где нет холодильника, бутылку молока можно довольно долго хранить, обернув ее полотенцем и поставив в кастрюлю с холодной подсоленной водой.*

♦ *Молоко при кипячении не свернется и дольше сохранится свежим, если в него положить сахар — чайную ложку на пол-литра.*

♦ *Нормальный вкус пригоревшего молока восстановится, если его перелить в другую посуду (сразу!) и поставить в холодную воду, прибавив щепотку соли.*

♦ *Сыр долго сохраняет свежесть, если его положить в закрытый сосуд, положив туда пару кусочков сахара.*

♦ *Засохший сыр станет мягким, если положить его на время в свежее или кислое молоко.*

♦ *Топленое масло иногда приобретает неприятный запах. Это легко устранить, если натереть в него несколько морковок. Через два-три дня оно приобретет вкус свежего масла.*

♦ *Чтобы творог стал менее кислым, смешайте его с равным количеством молока, оставьте на час. Затем дайте молоку стечь, откиньте на марлю и отожмите.*

## *МЯСО*

«Из всех пресмыкающихся, крылатых, ходящих на четырех ногах, тех только ешьте, у которых есть голени выше ног, чтобы скакать ими по земле».

*Левит. XI, 21*

«…ты скажешь: „поем я мяса“, потому что душа твоя пожелает есть мяса; тогда, по желанию души твоей, ешь мясо».

*Второзаконив. XII, 20*

«Рябчики, индейки, поросята так и мелькали перед глазами, сочные, слегка подрумяненные, с огурцами, пикулями и другим салатом.

— Теперь я бы, кажется, свой собственный сапог съел! — сказал один генерал.

— Хороши тоже перчатки бывают, когда долго

ношены! — вздохнул другой генерал»,

*М. Е. Салтыков-Щедрин. «Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил»*

«Через две минуты Коля понял в первый раз за три месяца супружеской жизни, что любимая женщина любит морковные, картофельные и гороховые сосиски гораздо меньше, чем он».

— Значит, ты предпочитаешь собачину диетическому питанию? — закричал Коля…

— …Да! Я люблю мясо! Иногда. Что же тут дурного?..

— Подумай только, пожирать трупы убитых животных! Людоедство под маской культуры! Все болезни происходят от мяса!..

Коля вдруг замолчал. Все больше и больше заслоняя фон из пресных и вялых лапшевников, каши, картофельной чепухи, перед Колиным внутренним оком предстала обширная свиная котлета. Она, как видно, только что соскочила со сковороды. Она еще шипела, булькала и выпускала пряный дым. Кость из котлеты торчала, как дуэльный пистолет…

— Лев Толстой, — сказал Коля дрожащим голосом, — тоже не ел мяса.

— Да-а, — ответила Лиза, икая от слез, — граф ел спаржу.

— Спаржа не мясо.

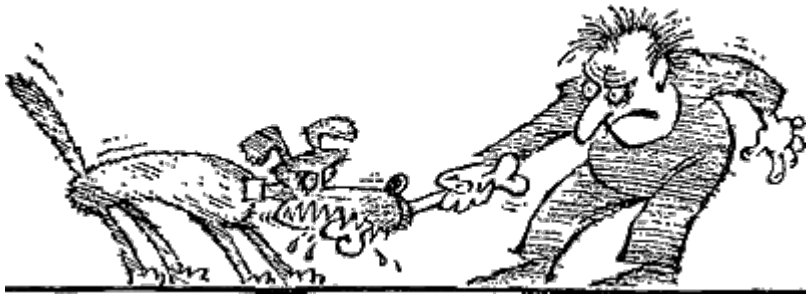
— А когда он писал «Войну и мир», он ел мясо! Ел, ел, ел! И когда «Анну Каренину» писал — лопал, лопал, лопал!

— Да замолчи!

— Лопал! Лопал! Лопал!

*И. Ильф, Е. Петров. «Двенадцать стульев»*

Вегетарианец человек или хищник? Это предмет векового, точнее, многовекового спора ученых и богословов. Одни считали, что поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела почти идентичен, то мяса надо есть как можно больше. Другие с той же страстностью проповедовали полный отказ от мясной пищи в пользу растительной. Пожалуй, ни один пищевой продукт не вызывал столь яростных споров, основанных не только на научных расхождениях, но и на обычаях — национальных и религиозных.



Во многих странах Востока вегетарианство — дань религиозным верованиям. Большинство индийцев — вегетарианцы, и некоторые из них, даже помирая от голода, ни за что на свете не возьмут в рот рыбу, не станут пить молоко, есть яйца, не говоря уж о мясе. Разве что индийские сикхи едят все, отличаясь при этом завидным здоровьем. Кстати, все почти индийские спортсмены — из сикхов. И не дай вам Господь предложить индийцу в пищу говядину! Корова здесь священное животное; и за любое насилие над ней следует наказание.

У мусульман и иудеев существует запрет на свинину. Но, как часто бывает, религиозный запрет — это результат племенной мудрости. Иудеи и мусульмане живут, по преимуществу, в жарком поясе, а свинина — наиболее портящееся мясо. Смысл запрета, возникшего в доисторические времена, когда, как я сегодня, холодильников не было, в том, чтобы охранить членов племени от отравлений.

Славяне, народы оседлые, с древних времен презирали конину. Зато кочевые племена этому мясу отдают предпочтение. И неспроста сегодняшние татары, башкиры, калмыки любят конское мясо — знатоки свидетельствуют, что мясо молодых лошадей и жеребят вкусно и питательно.

С позиций современной науки можно сказать, что мясо — основной источник полноценных белков в нашем рационе. Белки мяса содержат все незаменимые аминокислоты. Правда, есть, в нем и неполноценные белки — коллаген и эластин, главные компоненты соединительных тканей и связок. Чем мягче и нежнее мясо, тем ценнее оно по белковому составу. А в жестком мясе, где много соединительной ткани, больше коллагена и эластина (в шее, ножках), при их варке выделяются желатин и глютин, способные застывать при комнатной температуре. Вот почему такое мясо используется для приготовления студней.

Кстати, не мешает запомнить, что людям, страдающим подагрой или болезнями почек, о студнях или крепких бульонах

лучше забыть навсегда.

Что еще вам сообщить полезного? Ну, хотя бы то, что в бараньем жире содержится менее всего холестерина — жироподобного вещества, способствующего развитию атеросклероза. А в легкоусвояемом свином жире его больше всего. Может быть, этим объясняется тот факт, что у народов, любящих баранину, атеросклероза почти не знают.

Пережевывая кусок какого-нибудь бифштекса, ни на секунду не забывайте, что он источник множества солей, микроэлементов и витаминов, особенно группы В. Настоящей кладовой витаминов следует считать печень. В ста граммах говяжьей печенки, например, содержится двойная норма витамина А и многих витаминов из группы В. А содержание витаминов в печени белого медведя для человека просто смертельно — так что, прошу вас, не злоупотребляйте этим блюдом!

Люди Запада, эти прагматики, предпочитают сегодня есть мясо птиц — в качестве диетического. Напомню, что птичье мясо можно разделить на две группы. В первой, той, что предпочтительней, мы обнаружим индеек и куриц, с их нежным белым мясом, обладающим высоким содержанием белка и экстрактивных веществ — гликогена, молочной кислоты и других, которые считаются весьма для человека полезными. Ко второй группе относятся водоплавающие — утки и гуси, с их более темным мясом, содержащим гораздо больше жира.

В мясе птиц очень мало соединительной ткани, т. е. меньше неполноценных белков. А по своему составу белок птичьего мяса относится к высокоценным, содержащим все незаменимые аминокислоты белкам. В белом мясе индюшек и кур к тому же масса фосфора, серы, железа и витаминов. Короче говоря, американцы зиают, что они делают, когда свинине или баранине предпочитают курочку Рябу.

♦ *Если вы оказались в условиях, когда до холодильника не добраться, а надо сохранить шмат мяса, заверните его в чистую ткань, смоченную уксусом, молочной сывороткой или подсоленной водой. В лесу очень помогут листья папоротника, обладающие мощными фитонцидами. Сохранится и мясо, положенное в посудину на деревянные палочки и залитое кипящим животным жиром. Важно, чтобы мясо нигде не соприкасалось со стенками посуды (затем и палочки).*

♦ *Замороженное мясо ни в коем случае не оттаивайте в воде!*

♦ *Прозрачный мясной бульон будет вкуснее, если при варке в него закинуть кусок сухого сыра (поэтому никогда не выбрасывайте засохший сыр — его можно натереть или*

*использовать, как сказано выше).*

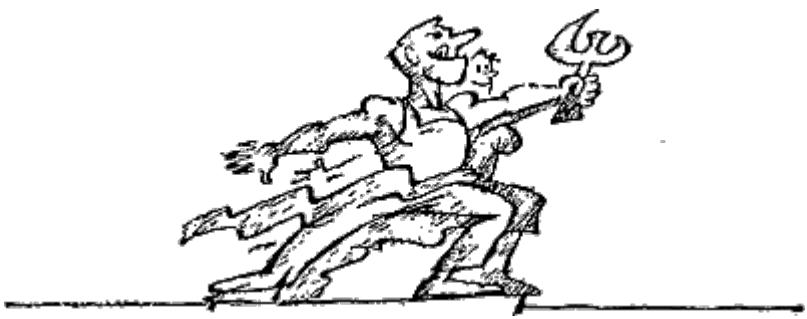
♦ *Если мясо жесткое, добавьте в воду ложку уксуса или лимонного сока.*

♦ *Печенка будет вкуснее, если перед жареньем ее пару часов выдержать в холодном молоке.*

♦ *Если вам вдруг попалась очень пожилая курица, за несколько часов до варки положите ее в разбавленный уксус.*

♦ *Мясо курицы или индюшки станет еще белее и нежнее, если варить его в воде, куда предварительно добавлена чайная ложка лимонного сока.*

♦ *Вот важнейший по нашим временам совет: чтобы начатая колбаса или окорок (окорок!) не испортились при хранении, надо на срезе смазать их яичным белком или жиром либо положить на срез ломтик лимона (морковки).*



♦ *Засохшую или заветрившуюся ветчину на полчаса положите в тарелку с холодным молоком.*

♦ *Бывает, что за разговором забудешь о том, что на огне стоит жаркое. Жаркое подгорело — это не беда: надо срезать подгоревший слой и продолжать обжаривать, добавив масла, воды или бульона и накрошив кореньев.*

♦ *Котлеты готовы, если при нажатии ложкой из них выделяется прозрачный сок. На разрезе у готовых котлет цвет не розовый, а серый.*

## *НАПИТКИ*

## *(безалкогольные!)*

«— Нет ли в вашем благословенном городе лавки, где продают шербет или подобные шербету прохладительные напитки, дабы смогли мы утолить жажду? — спросил Хоттабыч».

*Л. Лагин. «Старик Хоттабыч».*

«Общеизвестная любовь жителей Великобритании к чаю нашла еще одно подтверждение в результатах опроса, проведенного популярным журналом „Чэт“ среди английских женщин. Представительницы прекрасного пола, пишет „Чэт“, считают, что чай весьма приятен как в минуты радости, так и в случае житейских неурядиц. Не случайно три четверти участвовавших в опросе британок заявили, что в стрессовой ситуации они ощущают потребность в этом напитке. Особенно же Он необходим, когда получаешь плохие известия».

*Франс Пресс — ТАСС*

«Чай у доктора состоял из ледяного свекольника, пшенной каши с тыквой и шипучего, с изюмом, кваса. Собственно чая, чая как такового, не было: по глубокому убеждению доктора Гоанпека, потребление крепкого чая способствовало камнеобразованию, а жидкий чай представлял собой кулинарный нонсенс».

*А. Стругацкий, Б. Стругацкий. «Жук в муравейнике»*

«Наливай-ка, мамка, чаю,
Половина кофею.
По одном дружке скучаю,
По другому охаю.

Наливай-ка, мамка, чаю
В золотые чашки.
Ко мне миленький придет
В шелковой рубашке.

Самовар без передышки
Пар пускает и поет,
И глотает щепки, шишки,
Пузу выпятив вперед…

Кофеишко грешного
С месяц ие пила,
Сварила сердешного
И то пролила».

*«Песни и сказка на Онежском заводе».*

*Петрозаводск, 1937*

«…Чайный обряд — это тоже ключ к национальному характеру, не менее важный, чем бусидо (путь воина) — моральный кодекс самурая, о котором на Западе так много писали.

„Он умеет жить“ — это обывательское выражение имеет для японца диаметрально противоположный смысл: человек, умеющий жить, видит радости жизни там, где другие проходят мимо них. Чайная церемония учит находить прекрасное в обыденном. Это соединения искусства v буднями жизни.

Если страсти, бушующие в человеческой душе, порождают определенные жесты, то, считают мастера чайной церемонии, есть и такие жесты, которые способны воздействовать на душу, успокаивать ее. Строго определенными движениями, их красотой и размеренностью чайная церемония создает покой души, приводит ее в то состояние, при котором она особенно чутко отзывается на вездесущую красоту природы.

В чайной церемонии участвует не более пяти человек. Даже если дело происходит днем, в комнате должен стоять полумрак. На каждом предмете лежит печать времени. Есть только два исключения — белоснежный льняной платок и ковш, сделанный из спиленного куска бамбука, которые бывают подчеркнуто свежими и новыми».

*Всеволод Овчинников. «Ветка сакуры»*

Вероятно, в любом фольклоре мы обнаружим упоминания о живой воде. Человек, удрученный конечностью своего пребывания на этой грешной и прекрасной Земле, своим физическим несовершенством, сочиняя сказки, пытался хоть как-то компенсировать эти неприятности.

Байку эту пока не удалось сделать былью, но существует масса тонизирующих напитков, которые улучшают настроение, бодрят, повышают жизненную активность.

Всякий народ создавал свои напитки, и это было обусловлено климатом, нравами, привычками. В России пили меды, квасы, шербеты — на Среднем Востоке, в степных и горных районах Азии всему предпочтут айран, а чай любим повсюду — от туманного Альбиона до романтической Фудзиямы.

Казалось бы, все эти напитки совершенно не похожи — в основе одних лежат хлеб и мука, другие составлены из ягодных и фруктовых соков, третьи приготовлены из меда или молока. Но у всех у них, прошу заметить, есть одна общая и весьма важная особенность: они питательны. Ведь смысл утоления жажды отнюдь не в поглощении возможно большего количества первой попавшейся под руку жидкости (годной, конечно, для питья). Утолить жажду — это значит возместить потерянные организмом питательные вещества и восстановить силы.

Вот почему все натуральные напитки включают в себя соки, белки, ферменты, витамины, сахар и даже порой жир (вы никогда ве пробовали в жару напялить бараний тулуп и папаху и пить зеленый чай с бараньим же салом?). У большинства искусственных напитков многие эти вещества отсутствуют, особенно белки — эти воистину подкрепители сил. Я уж не говорю о совершенно мерзком вкусе всех чернильного цвета «Мальвин» и обладающих выраженным рвотным действием «Буратино». (Где ты, старая, милая, бьющая газом в нос «крем-сода»?) Короче говоря, в любом случае отдавайте предпочтение напиткам естественным, особенно если они приготовлены вами собственноручно. Отечественных же газированных напитков — якобы прохладительного свойства настоятельно рекомендую избегать еще и из-за фантастического, убийственного даже для атлета содержания в них сахара!

А рассказ поведем о самых доступных — даже в эпоху кризиса — напитках.

## *КВАС*

Слово это в древнерусском и некоторых современных славянских языках (польском, например) означает «кислота». Хлебный квас — напиток древнейший, выдерживающий экзамен на актуальность и народное признание более 1000 лет. Только наша отечественная плановая экономика сумела эффективно уничтожить все сорта кваса и истребить привычку к нему.

Во второй половине прошлого столетия приготовление старинного напитка было взято под покровительство «Российским обществом охранения народного здоровья». При больницах и лазаретах были организованы специальные производства «госпитального кваса», ставшего обязательным диетическим продуктом. Много думавший и писавший о продлении человеческого существования, Мечников высоко оценивал достоинства кваса. А великий Менделеев говаривал, что русский

квас, с его кислотностью и здоровым сытным вкусом, нужен всем.

Отчего же медики и ученые столько внимания уделяли мужицкому, как его называли, напитку? Оказывается, квас — родной брат простокваши, кефира, кумыса, а его бесподобный вкус и терпкость — результат сразу двух видов брожения — молочнокислого и спиртового (не иначе, как масонская диверсия!).

Хлебный квас отлично утоляет жажду, снимает усталость. Его освежающее и тонизирующее действие объясняется наличием в нем экстрактивных веществ хлебного злака и продуктов брожения (молочной кислоты, спирта, углекислоты), которые полезны для организма. Квас необыкновенно благотворно действует на внутреннюю флору, убивая некоторые болезнетворные микроорганизмы.

## *ЧАЙ*

Первое упоминание о чайном растении обнаружено в древней китайской энциклопедии (2737 год до нашей эры). Китай, собственно, и есть родина этого волшебного напитка. Секрет выращивания и переработки чайного листа охранялся так же свирепо, как секрет изготовления фарфора, поэтому до середины прошлого века Китай был единственным в мире поставщиком и производителем чая. Монополия рухнула, когда некий англичанин похитил семена растения и узнал технологию его переработки. И вот в шестидесятых годах XIX века на мировом рынке появился чай из Индии, а чуть позже — из Цейлона и Японии.

Старинная японская легенда гласит: «Юный буддийский монах часто засыпал во время ночных молений.

Чтобы покарать себя, он отрезал стилетом себе веки. Из них выросло растение, обладающее чудесным свойством отгонять сон…» Культ чая наложил отпечаток на все стороны духовной

жизни японца — от поэзии до философии. Чайная церемония возникла в XV столетии и сохранилась по сей день. Утверждают, что это единственный азиатский обряд, получивший распространение во всем мире (за исключением, конечно, могучего СССР — и правильно, не до чаю — быть бы живу!).

Добавление к чаю молока, лимона, коньяка, портвейна, рома, а тем более сахара считается в Японии варварством. Впрочем, среди нас тоже есть любители, которые утверждают, что в крепком, чае без сахара ярче выражены его вкус и аромат.

Японская чайная церемония, кстати, трансформировалась в Англии в небезызвестный «файв-о-клок», когда в пять часов пополудни близкие люди в своем кругу обмениваются мнениями, беседуют, ощущая родство не только кровное, но и душевное. Да и английский обычай подавать к чаю соленое печенье ведет свое начало, пожалуй, от старого японского и китайского обычая солить чай. При этом англичане заваривают чай до черноты, но обильно разбавляют его молоком.

В Московском государстве чай впервые появился в 1638 году, вскоре после того, как голландские купцы привезли его в Европу с острова Ява. Первоначально чай употребляли как средство от всех хворей. Вот что говорится о нем в книге «Всеобщее и полное домоводство» (1795 г.): «Свойства сего напитку — осаждать пары, освежать и очищать кровь. Пьют его поутру для возбуждения жизненных духов и аппетита, а через несколько часов после обеда — в способствование пищеварению».

Родословная отечественного чая берет начало с чайного куста, высаженного в 1817 году в Никитском ботаническом саду. Оттуда спустя некоторое время уже десятки кустов были пересажены в Сухумский ботанический сад. Первая чайная плантация в стране была заложена вблизи Батума в 1882 году. Выращивают у нас чай еще в Азербайджане и в Краснодарском крае. Думаю, качество отечественного чая, попадающего на прилавки, не нуждается в особых комментариях.

Что сегодня говорят о чае?

В чае, как в едином биологически активном комплексе, сосуществует более сотни ценных для нашего организма веществ.

Вкус, цвет и в немалой степени аромат чая определяют сложные органические соединения из группы дубильных веществ — теакатехины и театанин. Катехины к тому же укрепляют капилляры, а танин обладает яркой антимикробной функцией.

Чай тонизирует и возбуждает благодаря алкалоидам — кофеину, теофиллину и теобромину, причем возбуждающий эффект чая не носит такого резкого характера, как у кофе, где кофеин присутствует в чистом виде.

В чае — масса витаминов: Р, В, С. Замечу, что в зеленом чае, который у нас пьют неохотно, витамина С в два раза больше, чем в черном.

А поскольку я «сова» и «чайник», т. е. человек, предпочитающий работать по ночам и стимулироваться при этом крепким чаем, то с удовольствием сообщаю вам, что чай благотворно влияет на центральную нервную систему (главным образом — на мозговые центры), повышает умственную активность, работоспособность сердца. Он прогоняет вялость, сонливость, апатию, ускоряет передачу нервного возбуждения.

Существует несметное множество сортов чая и способов его заварки. Несколько советов я дам в конце главы, но запомните по крайней мере одно: не разбавляйте чайную заварку кипятком, не заваривайте ее дважды, а то и трижды, — эти действия я квалифицирую как преступные, причем преступление это острием направлено против вас самих!

И еще одно: чаем у нас называют также кипяток, в котором заварены травы или иные растения, придающие ему аромат, вкус, а то и необходимые свойства (потогонные, диуретические, тонизирующие и пр.). Какие чудные чаи заваривали наши бабушки, используя для заварки липовый лист и цвет, ромашку, листья брусники или малины, плоды шиповника, сушеную морковь, жасмин, еще десяток-другой сборов, которые оказывались не только вкусными, но и полезными. Я думаю, что по нынешним временам никому не помешает запастись на зиму сушеными ягодами и листьями, цветом и корешками, которые помогут нам скоротать за чашкой душистого напитка длинные темные и холодные вечера…

## *КОФЕ*

Интересную историю о происхождении этого напитка рассказал белорусский автор А. Кудян. Прежде всего — о названии, которое происходит от названия южной горной провинции Эфиопии: Каффа. Так вот, одна из легенд гласит, что кофе миру подарила абиссинская коза, гордое имя которой до нас не дошло. Было это в начале XV века. Бедный пастух Калди (чье гордое имя до нас, как видите, дошло) однажды заметил, как его коза, пожевав листья и плоды с кофейного куста, начала резвиться. Вначале хозяин рассердился, а потом смекнул, в чем дело, и сам нажевался листьев зеленого куста, после чего почувствовал приятное возбуждение. Старик рассказал об этом соседям — и через некоторое время все эфиопы, а затем и остальной арабский мир возлюбили этот черный и душистый напиток.

С XVI века кофе стал быстро завоевывать Европу, куда его завезли вездесущие венецианские купцы. Поначалу фанатики, которые гнусны везде — и у нас, и в Европе, независимо от политической ориентации и конфессии, — прозвали кофе «сиропом на сажи», «напитком дьявола». И так продолжалось до той пори, пока этим напитком не увлекся папа римский, который его освятил, подарив тем самым кофе всем правоверным католикам. А потом уже о нем стали слагать поэмы и песни, а Иоганн Себастьян Бах сочинил даже «Кофейную сонату».

До начала восемнадцатого столетия кофе выращивали по преимуществу в Каффе и Йемене, откуда вывозили его через порт Мокко. Лучший в мире сорт йеменского кофе носит это название и, разумеется, к нам не экспортируется.

Сейчас кофейные плантации существуют в тропических районах Азии, Африки, Америки и Австралии. Крупнейший производитель и продавец кофе — Бразилии, собирающая половину мирового урожая. Благодарные бразильцы на окраине Сан-Паулу установили памятник — отлитое из металла кофейное дерево (когда я прочел об этом впервые, то тут же вообразил себе где-нибудь на купчинском пустыре колоссальный бронзовый самогонный аппарат…).

Как кофе оказался в России? Вот цитата из занятного документа, датированного 1665 годом. Придворный лакей Сэмюел Коллинз прописывает рецепт царю Алексею Михайловичу: «Вареное кофе, персиянами и турками знаемое… изрядное есть лекарство против надмений, насморков и

главоболений». Предлагаю читателю не следовать за лекарем Коллинзом и слово «кофе» употреблять, по возможности, в мужском роде — «черный кофе».

Кстати, по этому поводу вспомнился один текст. Дело происходит в буфете Союза писателей. Очередь. Каждый подходит и, заказывая кофе, говорит буфетчице, обладающей, естественно, высшим филологическим образованием: «Одно кофе…» Буфетчица в душе негодует — хоть бы кто-нибудь сказал правильно! И тут подходит Расул Гамзатов, который просит: «Один кофе, пожалуйста!» И только буфетчица возликовала, как он добавил: «И один булочк, пожалуйста…»

Анекдот не бог весть какой остроумный, но правильно отражает лингвистическую сущность этой небольшой проблемы. Скорее всего, мужской род в этом слове возник при Петре I, немало способствовавшем распространению кофе и при котором он назывался «кофей».

После окончания войны двенадцатого года питие кофе входило в свод правил хорошего тона. Начали появляться кофейни (в ту пору там действительно пили кофе, а не разливали под столом цитрусовые лосьоны).

Ну что еще сказать о кофе? Спору нет, это вкусный и бодрящий напиток, снимающий усталость и стимулирующий умственную деятельность. Более двухсот вещеста, входящих в него, возбуждают центральную нервную еистему, усиливают сердечную деятельность и деятельность кровеносной системы, улучшают общий обмен веществ — но только при умеренном употреблении кофе! Здесь излишества (как, впрочем, и в любом другом случае) ведут к повышенной нервной возбудимости, раздражительности, сердцебиению, нарушению нормального сна. В медицинской литературе время от времени появляются публикации о тесной связи между количеством выпиваемого кофе и сердечно-сосудистыми заболеваниями. А любители кофе, сопровождающие каждый глоток доброй затяжкой табачного дыма, во весь опор мчатся навстречу инфаркту. Исследователи из Бостонского медицинского центра установили, что люди, ежедневно выкуривающие пачку сигарет и выпивающие при этом пять чашек кофе, заболевают инфарктом в три (!) раза чаще, чем те, кто не курит и не пьет кофе.

Большие дозы кофеина нарушают баланс кислот и щелочей в нашем организме. От этого зубы делаются хрупкими и разрушаются — будто мало этим зубам отравленной невской воды.

Кофеин — главный алкалоид кофе — тонизирующее действие оказывает только в малых дозах (не более 0,1 грамма на один

прием). В больших дозах он действует угнетающе. А в растворимом кофе, столь обожаемом за легкость приготовления холостяцкой публикой, — около 5 процентов кофеина! Сообщу еще, что наша многострадальная страна, кажется, единственная в мире, поглощающая растворимый кофе в любых предлагаемых количествах. Во всем остальном мире известна информация о том, что в этом продукте содержатся канцерогены.

И еще одна любопытная деталь: те же бостонские медики установили, что чай, в котором кофеина в два, а то и в три раза больше, чем в кофе, не только не способствует развитию инфаркта, но и считается одним из мощных средств профилактики этой малосимпатичной болезни.

Способов заваривания кофе еще больше, чем у чая. Поэтому ограничусь здесь одним по этому поводу замечанием: искусство сварить настоящий кофе — это умение балансировать на весьма тонкой грани между «много» и «мало». Дело в том, что основная цель, которую мы преследуем, заваривая кофе, — перевести как можно больше веществ из особым образом поджаренных и смолотых зерен в воду, при этом не дав этим веществам, прежде всего ароматическим, уйти с паром в воздух. Если в квартире, а то и в парадной повеяло, вдруг сильным запахом кофе, знайте: не менее половины прелести этого напитка безнадежно потеряно. И в то же время, если снять кофе с огня раньше нужного срока, значительная часть того, что должно было попасть в воду, туда не попала и, следовательно, утрачена для вас.

Один мой приятель, Сергей Ч., рассказывал, как однажды компания журналистов задержалась по какому-то поводу в ресторане и после него поехали пить кофе к Анне О., непременному члену этой компании. Кофе Анна сварила таким образом: высыпала в кастрюльку зеленые кофейные зерна, залила холодной водой и вскипятила. Ничего, попили, поболтали и разошлись. По крайней мере, избежали инфарктов.

И напоследок о кофе без кофе, как называют напиток из цикория. Это очень полезный и ароматный напиток, который на Руси пьют с 1800 года. Пейте и вы, если обнаружите где-нибудь цикорий. Хотя это не какой-нибудь экзотический продукт, а близкий родственник одуванчика и василька, белый или голубенький цветок, произрастающий по обочинам наших трагических (по качеству) дорог.

Для напитка используют корни этих цветов, приготовленные по специальной технологии. Из цикория — редкая удачная попытка в нашей пищевой промышленности — изготовлена растворимая паста, в которой сохранены все ценные ароматические вещества оригинала.

О суррогатном кофе и сказать толком нечего, разве только, что для его изготовления используют желуди, ячмень, рожь, весьма способствующие появлению грудного молока, что очень важно знать каждому холостяку (особенно мужского пола!).

Припоминается одна история.

Однажды, когда я жил в нашей филфзковскон общаге на улице Шевченко, в мою комнату после каникул каким-то образом поселили двух аккуратных румяных немцев из ГДР — Ханса и Дитера. Безденежье было отчаянное, поэтому, отправившись через дорогу в гастроном, я купил пачку кофейного напитка «Дружба». Наварил его полный чайник и, конечно, предложил по стакану своим новым друзьям. И не потому, что обязывало название этого напитка, а просто — как же иначе? Немецкие друзья выпили «Дружбу» до дна, легли на койки, не сказав «спасибо», после чего Ханс заявил: «Дитер, ты знаешь, у нас в Германии от такого кофе корова сдохла…» Я помертвел и через полчаса перекладывал свои книжки в тумбочку, стоявшую совсем в другой комнате.

## *КАКАО И ШОКОЛАД*

Когда, входя в кондитерскую, мы вдыхаем запах какао или когда удается купить плитку настоящего шоколада (не «сладкие плитки» — позорное изобретение анонимного автора), вряд ли мы задумываемся над тем, что когда-то в Европе об этом удивительном продукте понятия не имели.

Шоколад — непременный спутник путешественника и туриста, спортсмена и профессионального военного. Он дает энергию организму, снимает усталость, вкусен, питателен и долго не портится. Последнее подтверждается рассказом одного из моих друзей, который после войны вместе с матерью и отцом-военным некоторое время жил в оккупированной Германии. Одним из трофеев, привезенных, как водилось, потом на родину, был большой ящик плиточного шоколада. Так его ели чуть ли не до середины шестидесятых годов, причем качество его было

неизменным.

Ацтеки, жители Древней Мексики, задолго до Колумба заметили, что похожие на небольшие дыньки золотистые плоды одного из растений полны сладковатой душистой мякоти и вполне съедобных семян. Утоляя голод, они к тому же повышали тонус. И умные ацтеки нашли им достойное применение.

Во время своего последнего, четвертого, путешествия к берегам Нового Света Колумб захватил как-то большое индейское каноэ. Слухи о сказочно богатом Эльдорадо оказались слухами, и в глазах их католических величеств расходы на снаряжение экспедиции могли оправдать только золото и драгоценные камни. Увы, индейский груз состоял из медных топоров, колокольчиков, тканого полотна и каких-то странных, похожих на миндаль бобов. Не знал Христофор, вываливая за борт эти бобы, что в будущем они станут драгоценнейшим сырьем пищевой промышленности.

Только через семнадцать лет европейцы благодаря Монтесуме, тогдашнему «генеральному секретарю» ацтеков, раскусили, в чем прелесть шоколадных бобов. Чоколатль — так назывался восхитительный напиток, которым Монтесума потчевал конкистадоров. Кстати, шоколадные бобы вплоть до конца XIX века имели хождение в Мексике в качестве полновесной монеты, их даже подделывали, набивая тонкие скорлупки глиной.

Вернувшийся с триумфом в 1528 году на родину Эрнан Кортес не только привез с собою множество этих бобов, но и способ их приготовления, заметив, что такая удивительная вещь, сытная и возбуждающая, была, без сомнения, создана по воле божественного провидения и, конечно же, произрастала в Парадизе — райском саду. Возможно, именно поэтому великий шведский натуралист Карл Линней, описывая это растение, дал ему название «какао теоброма». Какао — это не что иное, как упрощенное произношение ацтекского названия дерева — «какахуатель» (по-русски это и вовсе непристойно звучит), а теоброма — по-гречески значит «пища богов».

Шоколадки, в том примерно виде и качестве, что и сегодня, начал в самом конце прошлого века выпускать англичанин Роунтри.

По питательной ценности шоколад занимает одно из первых мест среди пищевых продуктов. Он очень калориен, богат белками и углеводами, в нем много жиров, содержится теобромин (родич кофеина), тонизирующий, снимающий усталость. Неповторимый вкус и аромат придают ему около полусотни разных летучих соединений.

Людям, следящим за фигурой, я бы советовал от шоколадок

или шоколадных конфет воздержаться. Если у холостяка по какой-либо причине завелись малые дети, не балуйте их (особенно мальчишек, особенно на ночь) шоколадом — он очень возбуждает.

♦ *Сухарный квас можно приготовить так. Тщательно просушенные и подрумяненные в духовке сухари черного хлеба сложите в эмалированное ведро или большую фарфоровую вазу, заварите крутым кипятком, тщательно укутайте теплым одеялом и оставьте на сутки, после чего процедите через марлю. Положите туда сахар, дрожжи, пшеничную муку, старательно разведите и оставьте в теплом месте еще на 6 часов — для брожения. Снова процедите, разлейте по бутылкам (лучше из-под шампанского), бросив в каждую по паре изюминок, закупорьте и поставьте на пять дней — в прохладное на этот раз место. Это простейший способ приготовления кваса. Вам потребуется: полтора килограмма сухарей, восемь литров кипятка, 25 граммов дрожжей, 300 граммов сахара, одна столовая ложка пшеничной муки и 50 граммов изюма. Возможны добавки, например мяты или строганого хрена с медом. Если в квас до брожения добавить стакан сока, он получит соответствующий привкус — малиновый, клубничный, вишневый, яблочный. Дерзайте/*

♦ *Холостяцкий способ заваривания кофе: в кипящую воду засыпьте кофе (не в зернах, конечно, а молотый) и тут же, не допуская, чтобы вода снова закипела, снимите кастрюльку с огня и накройте ее крышкой или тарелкой. Через пять минут процедите кофе в чашки. Порция на одного человека (классическая): ложка с верхом молотого кофе на стакан воды.*

♦ *Заваривая чай, не разбавляйте его потом водой. Чаю такая процедура противопоказана так же, как, скажем, пиву. В заварной чайник хорошо бросить кусочек цедры (можно засушить заранее) или засушенный с лета цвет жасмина. Эти добавки особенно украсят дешевые сорта чая.*

♦ *Классическая пропорция для какао — полная чайная ложка на стакан молока (воды). В любой сосуд насыпаем нужное количество какао и сахара по вкусу, а затем, доливая понемножечку холодное молоко (воду), растираем эту смесь, пока она не превратится в однородную густую, без комочков массу. Эту массу выливаем в кипящее уже молоко (воду) и доводим снова до кипения. Все. Впрочем, нет. Хочу еще предостеречь холостяков пожилых или не совсем здоровых и ведущих сидячий образ жизни: какао, к сожалению, обладает свойством крепить. Так что подумайте, прежде чем выпить лишнюю чашку.*

♦*Щепотка соли, добавленная к кофе перед концом варки,*

*придает напитку более сильный аромат и особый приятный вкус. Густая шапка пены, которая образуется при варке кофе, как крышка, задерживает летучие ароматические вещества. Знатоки ложечкой перекладывают эту пену в чашку. Помню, как на филфаке девицы творили такую пену из растворимого кофе. В чашку насыпался кофейный порошок сахарный песок и совсем немного воды — все это до изнеможения растиралось чайной ложкой. И пенка действительно получалась вполне фирменная…*

## *ОГУРЦЫ И ПРОЧИЕ ОВОЩИ*

О капусте и картошке мы с вами вроде уже посудачили отдельно, — и это обусловлено особой важностью именно этих продуктов в наших неизобильных широтах.

Только ленинградцам, очевидно, понятно, насколько был связан с весной запах молодого огуречика, когда на улицах весело торговали свежей корюшкой. Весь город некоторое время отчаянно жарил ее, мариновал и тушил. Спасибо дамбе и ее создателям — корюшки сейчас практически нет, она дохнет от грязи в заливе и тоннами гниёт под подножием дамбы, перекрывшей традиционные пути выхода этой рыбки на нерест в Неву…

Впрочем, я об огурцах, а не о корюшке.

Скажите, вы ведь почти уверены в том, что огурец, огурчик, огуречик — исконно русское название этого овоща, произраставшего на российских огородах, кажемся, еще в доисторические времена? Так нет же, греки (византцйцы, должно быть) наградили его именем. У них «агурос» (огурец) связано с «аорос»— недозрелый, неспелый. И на самом деле, в отличие от своих близких родичей арбузов и дынь, которые чем спелее, тем вкуснее, огурцы хороши, только пока не пожелтели (не созрели, стало быть).

Один из моих друзей, Володя Л., на своей фазенде в Сиверской срывал огурчишки величиной с фасолину и тыквочки-патиссоны размером с ноготь — и все это консервировал в майонезных банках к Новому году. Закуска фантастическая — и по вкусовым, и по эстетическим качествам. А в прошедшем времени это написано потому, что он давно уж меня своим специалитетом не угощал — вот прочтет, может, на какой-нибудь из новых годов и мне баночка отвалится.

Огурец — самый низкий по питательности продукт, накапливающий в себе до 96 процентов воды, поэтому огурец мы ценим не за пользу, а за вкус.

На родине огурцов — в Индии — их выращивали еще шесть тысяч лет назад. В Европе же и Азии оци еще долго были редкостью. Турецкий султан Магомет Второй, правитель весьма любознательный, велел как-то вспороть животы семи своим придворным, чтобы узнать, кто из них слопал один из присланных ему в подарок огурцов.

В России огурцы с давних пор стали любимым овощным растением. По свидетельствам старинных хроник, еще при царе Алексее Михайловиче для дворцовых нужд под Москвой выращивали десятки тысяч огурцов. А в обширном русском наставлении XVIII века по земледелию «Флоринова экономия, в десяти тысячах состоящая» говорилось, что поскольку в России огурцы растут лучше, чем в других европейских странах, то нечего их особенно описывать. Последую этому мудрому совету и я.

Помидоры… томаты… Откуда названия этих великолепных плодов? Да все оттуда, из Америки, от инков и ацтеков, которые называли их «томатль». Галантные французы окрестили их «пом д'амур» — яблоко любви, а впечатлительные итальянцы — «помо д'оро» — золотое яблоко.

Забавна история появления этого овоща на нашем столе. Очень долгое время помидоры в Европе считались ядовитыми, вызывающими головную боль и тошноту. Их выращивали исключительно в качестве декоративного растения. В Северной Америке томаты вообще считались смертельно ядовитыми. Известно, например, как сторонники английского короля Георга именно помидорами хотели отравить и отправить к праотцам главнокомандующего армией Североамериканских штатов генерала Джорджа Вашингтона, который, кстати, после этого эксцесса прожил еще много лет и стал первым президентом США.

Но, собратья-холостякн, я должен вас обрадовать тем, что прогресс неумолим, он движется по своим, не зависящим от никого законам, и знамением этого стало издание в 1811 году «Ботанического словаря», в котором апологеты кулинарного свободомыслия сообщали, что помидор «хотя и считается ядовитым растением, но в Италии его уже едят с перцем, чесноком и маслом, а в Португалии и Богемии даже делают из него соусы, отличающиеся крайне приятным кисловатым вкусом». Заметим, что ацтеки и инки еще за пять столетий до рождения Христа вовсю ели свои томатли, отличаясь при этом завидным здоровьем и бодростью духа.

Первые сведения о помидорах появились в России при Екатерине II, которая повелела немедля представить ей доклад «о диковинных фруктах и необыкновенных произрастаниях» на

европейских огородах. Как это было всегда принято в нашем отечестве, российский посол во Франции бросил все неотложные дела и в разгар лета 1780 года умчался в Россию, таща с собой корзины с этими таинственными плодами.

Выращивать помидоры у нас стали в середине прошлого столетия в Крыму, Грузии и Нижнем Поволжье.

Чем прежде всего хорош помидор? Каротином, наличием которого и обусловлен его цвет. Об этом — чуть подробнее.

Есть единственный витамин, в недостатке которого может удостовериться каждый без специальных тестов, — это витамин А. Войдя с солнца в темный, допустим, подъезд или из фойе кинотеатра в темный зал — сосчитайте, сколько времени пройдет, пока глаза адаптируются к темноте. Если через 6 секунд (медленно произнесите шесть раз кряду «двадцать два»), значит, этого витамина в вашем холостяцком организме недостает. А если для этого потребуется более шести секунд, не поленитесь обратиться к врачу. Я против всякого самолечения, но в этом случае начинайте немедленно пить каждый день не менее стакана томатного сока.

В стакане томатного сока содержится один миллиграмм каротина, который превращается в нашем организме — этой универсальной реторте — в вожделенный витамин А. Заметим, что каротин имеет милое обыкновение откладываться в запас — на срок до года и более. Поэтому, дорогие мои собратья, трескайте помидоры в пору их сбора, сколько можете, — не пропадет ваш скорбный труд, зимой будете чувствовать себя замечательно!

Помидоры полезны всем, но особенно необходимы толстякам, людям, страдающим неправильным солевым обменом (помидоры есть без соли!), а также сердечникам и желудочникам.

## *СВЕКЛА*

Ее ботву с удовольствием ели четыре тысячи лет назад ассирийцы, вавилоняне, персы, предки армян. Корнеплод стали подавать к столу в эпоху арабских халифатов.

В Европу культурная свекла перекочевала с востока — поначалу к грекам, у которых, впрочем, не пользовалась особыми симпатиями и даже служила поначалу символом неурядиц. У эллинов считалось хорошим тоном послать рассорившимся супругам свеклу, а соседи перед входом в их жилище вешали венок, сплетенный из этого совершенно невинного растения. Зато римляне обожали этот овощ настолько, что не только выращивали его сами, но и заставляли это делать обложенных данью варваров. Например, император Тиберий вынудил покоренных им германцев поставлять дань в виде свеклы.

В Киевскую Русь свекла попала из Византии — об этом говорит ее название, происходящее от греческого «сфекели». Возделывать здесь ее начали в X веке, тогда как на Западе она появилась только после крестовых походов — в XIII–XIV веках. Имеются свидетельства, что в XVI столетии на Руси уже, любили борщ, а перед обедом подавали нарезанную ломтиками свеклу — для возбуждения аппетита.

Запомните, что свекла полезна необыкновенно. В ней содержится куча всевозможных витаминов, минеральных веществ, кислот и углеводов. Врачи рекомендуют употреблять ее при сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях, гипертонии. Есть мнение, что свекла тормозит развитие раковых клеток.

Морковь — один нз древнейших культивируемых человеком корнеплодов. В 79 году нашей эры заснувший, казалось бы, навсегда вулкан Везувий вдруг очнулся и, выбросив громадное количество лавы и пепла, погреб под ними прелестные римские города Помпею, Геркуланум и Стабию. Современные археологи, раскопав их, обнаружили на стенах домов помимо других и изображения пучков моркови. Недаром латиняне называли ее королевой овощей.

Кстати, в ста граммах сырой моркови каротина (вы еще не забыли, что это такое?) в восемь раз больше, чем в помидорах (!). Остальных же витаминов в ней содержится больше, чем в любом овоще, а также молоке и мясе. В ней, помимо всего прочего, много ценных солей калия. Если у вас страдает сердечко, сосуды, почки, печень, бывают отеки или скачет давление — грызите морковь!

Утверждают, что хрен редьки не слаще. Да в этом ли дело? Хрен — штука замечательная (прошу не хихикать!). Только лишь в шиповнике да в черной смородине витамина С больше. Хрен содержит рекордное количество калия, кальция, железа и прочих

минеральных веществ. Это незаменимая приправа к мясу, рыбе, другим холодным закускам. Попробуйте запомнить, что вкуснее всего хрен в те месяцы, в названии которых есть буква «р». Надеюсь, перечислять эти месяцы не надо?..

Редьку с полным правом можно назвать одним из российских национальных блюд. Еще в древности бытовала такая присказка: «В редьке пять яств — редечка трихта, редечка ломтиха, редечка с маслом, редечка с квасом да редечка так».

А вот о редьке из знаменитых сказок С. Писахова:

«Раз приехала к нам городская кума Рукавичка, она привередлива была, важничала: чаю не пила — только кофей, и первы восемнадцать чашек без сахару. А как редьку попробовала, дак и пёрвы восемнадцать, и вторы восемнадцать, и дальше — все С редькой».

Известно, что весь древний мир выращивал и использовал в пищу этот корнеплод. В качестве пищевого пайка ее выдавали строителям пирамиды Хеопса. Изображение редьки сохранилось на стене древнеегипетского храма Амона-Ра. У древних евреев она входила в число горьких трав, которые полагалось есть с пасхальными агнцами. В эллинском Дельфийском храме ее подавали на золотом блюде. А в дар богу Аполлону греки обычно отливали и приносили золотую редьку, серебряную свеклу и оловянную морковь. Знаменитый греческий врач античности Диоскорид рекомендовал редьку для усиления пищеварения, улучшения зрения, успокоения кашля, а римляне полагали ее лучшим средством при отравлении грибами.

Очень хороши сладкие редьки Азии.

А ребятам семидесятой широты надо помнить, что зимой и в начале весны она незаменима для восполнения иссякшего запаса витаминов в нашем организме.

А вот три кореша — петрушка, сельдерей и пастернак. Они не только похожи, у них и название общее — белый корень. Нарезанную зелень этих пряных овощей можно, не задумываясь, употреблять в любые блюда, кроме сладких и молочных. Для кухонных целей годятся и листья, и корни. Полезны они необыкновенно. Сельдереем лечат от ожирения. В петрушке витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне, с древних времен ее применяют для заживления ран, восстановления сил, укрепления десен. Аматеры любовных утех знают, как нужно мужчинам жевать свежую зелень петрушки и сельдерея — они для любви полезны так же, как икра, грецкие орехи и, говорят, молодые щурята.

Известны всем питательные и целебные свойства и прочей пряной овощной зелени — укропа, кориандра (кинзы), перечной

мяты, эстрагона (тархуна), чабера, майорана, базилика, тимьяна и других. Они хороши и в свежем, и в сушеном, и в соленом состоянии.

♦ *Не варите свеклу в соленой воде — она от этого делается малосъедобной. А чтобы ускорить процесс варки, кипятите ее около часа, затем снимите с огня и на десять минут подставьте под струю холодной воды. Свекла готова.*

♦ *Замечательная закуска — натертая на крупной терке и заправленная майонезом с толченым чесноком вареная свекла.*

♦ *Европейцы любят помидоры есть без кожицы. Попробуйте это и вы: опустите в кипяток или очень горячую воду помидор на три — пять секунд. После этого «купания» кожица снимется моментально.*

♦ *Вот потрясающий холостяцкий рецепт: выберите спелые, но не мягкие помидоры яблоковидной формы, срежьте с них верхушки (примерно четверть помидора) и выньте ложечкой из середины зернышки и водянистую массу. Образовавшиеся выемки заполните фаршем, сделанным, скажем, из крутого яйца, сметаны и мелко нарубленного лука. Вместо фарша бесподобен там салат «Оливье». Короче, соображайте сами. Точно так же можно фаршировать и огурцы (лучше безразмерные). Нарежьте их предварительно на трех-четырехсантиметровые цилиндрики, поставьте на попа и выньте ложечкой сердцевину, но не до конца, а так, чтобы оставалось дно. Сюда фарш нужен поострее — типа форшмака, но больше крутых нарубленных яиц.*

♦ *А вот рецепт, как моментально (за ночь) засолить очень вкусным и нарядным образом помидоры. Как и в предыдущем случае, срезаются верхушки, но на треть, крышечки кладутся рядом, чтоб не затерялись. Срез круто посыпается солью, после чего на соль выкладывается слоем заранее подготовленная смесь толченого чеснока и нарубленной зелени укропа. Каждый помидор накройте своей, тоже подсоленной на срезе, крышечкой. На ночь поднос с помидорами поставьте в холодильник, а до этого пусть они немного постоят и покиснут в тепле.*

♦ *Мало кто знает, как замечательны и нежны на вкус жареные огурцы (и в этом случае предпочтительны длинные —* в *них меньше семечек). Вымыв их и почистив, нарежьте кружочками в сантиметр толщиной, обваляйте в муке, смешанной* с *солью, и обжаривайте в растительном масле до коричневато-золотистого цвета. Выкладывайте готовые ломтики в кастрюльку, пересыпая каждый слой толченым чесноком. Минут двадцать, перед подачей на стол, все это великолепие пусть помлеет (не на огне!) в кастрюльке. После этого жареные кабачки вам покажутся блюдом*

*грубым необычайно.*

## *НИТРАТЫ, НИТРИТЫ И МЫ*

В святом деле сохранения и процветания братства холостяков нет мелочей, поэтому после всех этих прелестей об овощах я обязан посвятить вас в весьма неприятную информацию, которой, однако, обязан поделиться со всеми — с женатыми, милиционерами, соседями по квартире, детьми, стариками, менеджерами, режиссерами, землекопами, сталеварами, артистами театра и кино, поэтами-пародистами, борцами за светлое будущее и борцами за светлое прошлое — короче говоря, спасайся кто может!

Увы, попадающие на наш стол капуста, картошка, огурцы, помидоры, редиска и прочее содержат азотнокислые соли (нитраты), которые в желудочно-кишечном тракте превращаются в соли азотистой кислоты (нитриты). Вот эти крошки нитриты — враги человека, отравляющие его организм. Это выражается в нарушении реакций, снижении работоспособности, головокружении, потере сознания. Накапливаясь, нитриты провоцируют рак. Если очень велика разовая доза — возможна смерть.

Механизм действия этих страшных солей исследован достаточно полно — они подавляют дыхание клетки, в результате чего в крови возрастает содержание молочной кислоты, холестерина, лейкоцитов, падает количество белков. Взаимодействуя с гемоглобином, нитриты образуют соединение метгемоглобин, который блокирует центры, управляющие переносом кислорода. Организм попросту задыхается. То есть желаешь зарядиться на длинную петербургскую зиму десятком-другим витаминов, а труженики агропрома посылают тебе в помидорке привет в виде возможного летального исхода. Задумаешься тут…

Сравнительно легко человек переносит дневную дозу в 150–200 миллиграммов нитратов, 500 — предельно допустимая доза, 600 — токсичная для взрослого человека. Грудному малышу достаточно для отравления 10 миллиграммов.

Все, что произрастает в естественных условиях, содержит нитратов немного — они практически полностью переходят в органические соединения. Если же растение возделывается на удобренной родимым специалистом почве, то минеральных солей азота в нем в 20–40 раз больше!

Вывод, казалось бы, элементарный и лежит на поверхности переудобренной почвы — удобрения, содержащие азот, применять нельзя либо надо резко сократить их применение.

Дудки! А чем перед райкомом отчитаться? Экологически чистыми овощами, которых будет вдвое меньше? Да пусть лучше все передохнут, чем хоть раз к секретарю райкома аа ковер попасть! (Это я, конечно, условно — насчет райкома. Будто только в нем дело? Налицо происки мирового сионизма…)

Министерство здравоохранения нашего самого гуманного в мире государства в 1984 году «от фонаря» установило предельно допустимое содержание азота нитратов (в миллиграммах на килограмм сырой массы овощей). Но даже эти, вполне болезнетворные нормы, которые, по данным санитарных врачей, все равно превышаются производителями, в 1986 году, без всяких объяснений со стороны Минздрава, были утроены {!!!). С милой нашей вечной оговоркой, что меры-де временные… А перекормление овощей нитратами все продолжается.

С консервами дело порой обстоит еще хуже. Бывало, анализ пюре моркови показывал, что содержание нитратов здесь доходило до шестисот миллиграммов на килограмм, а в тыквенном — до тысячи (при предельно допустимых 15). А это — консервы диетические, предназначенные для детей и больных!

Я лично против и смертной казни, и ужесточения любых репрессивных мер — зло, в конце концов, рождает только зло, а насилие, как правило, рождается насилием. Но в этом случае… Право, не знаю.

Доктор биологических наук О. Соколов из Института почвоведения и фотосинтеза АН СССР писал по этому поводу: «Управление главного санитарного врача никак не разъясняет механизм установления предельно допустимых концентраций, больше того, идя на поводу у малограмотных производителей, завышает нормативы. Неужели не понятно, что это плохо кончается и для людей, и для сельскохозяйственных животных? Производителей еще понять можно — они выполняют план, а как объяснить узаконение медиками превышения ядовитых солей?»

Я обращаюсь к любому, имеющему влияние в верхах, власть имущему и обладающему мужеством и нормальным чувством самосохранения: попробуем все вместе сделать что-нибудь, чтобы немедленно ввести строжайший контроль за содержанием нитратов и в человеческой пище, и в корме сельскохозяйственных животных!

А между тем в любой цивилизованной стране овощи в магазины поступают только с паспортом, где указано точное содержание нитратов. Если покупатель хочет убедиться в правильности цифр, к его услугам специальные индикаторные бумажки. Выжав на них каплю сока, по цвету и его интенсивности можно сразу убедиться, не соврал ли поставщик (среди которых, впрочем, самоубийц не водится — вообразите, что станет с ним и его продукцией, обмани он хоть раз клиента!). А в нашей несчастной отчизне еще в 1982 году был разработан нитратомер, который по своим характеристикав обставил все зарубежные аналоги. Прибор был изготовлен в единственном экземпляре и дальше выставки «Электро-82» не пошел. Ни Министерство сельского хозяйства, ни Министерство здравоохранения им не заинтересовались. «Наука и жизнь» сообщала о том, что такие приборы разрабатываются, испытываются. Где же они? Где простейшая индикаторная бумага для каждого из нас?

Ладно, оставим эту викторину. Вот несколько простейших и необходимых советов, как хоть частично уменьшить опасность отравления нитратами.

♦ *В корнеплодах, таких, как свекла или редька, отрезайте, не скупясь, и верхнюю и нижнюю части — здесь самая высокая концентрация солей. Имейте при этом в виду, что традиционные сорта редиски содержат гораздо меньше этой пакости, чем гигантские сорта типа «Красный великан».*

♦ *В капусте наибольшее количество нитратов сосредоточено в верхних кроющих листьях и кочерыжке. Удаляйте без сомнений и ни в коем случае не давайте детям лакомиться сочной и сладкой сердцевиной.*

♦ *Чтобы снизить количество нитратов в картошке, надо ее на сутки залить однопроцентным раствором поварен ной соли или аскорбиновой кислоты.*

♦ У *патиссонов, кабачков, баклажанов срезайте верхнюю часть, примыкающую к плодоножке. Кабачок надо очистить. Огурец тоже следует очистить и обрезать хвостик.*

♦ У *пряных трав нитраты накапливаются более всего в стеблях: Выбрасывайте их без сожаления.*

*А в остальном, прекрасная маркиза, все хорошо, все хорошо…*

«Из Вятки пишут: один из здешних старожилов изобрел следующий способ приготовления ухи: взяв живого налима, предварительно его высечь; когда же, от огорчения, печень его увеличится… Генералы покивали головами».

*М. Е. Салтыков-Щедрин. «Повесть о том, как один мужик двух генералов накормил».*

«— Я извиняюсь, — заговорил ошеломленный этим внезапным нападением Андрей Фокич, — я не по этому делу, и осетрина здесь ни при чем.

— То есть, как это ни при чем, если она испорчена?

— Осетрину прислали второй свежести, — сообщил буфетчик.

— Голубчик, это вздор!

— Чего вздор?

— Вторая свежесть — вот что вздор! Свежесть бывает только одна — первая, она же и последняя. А если осетрина второй свежести, то это означает, что она тухлая!»

*М. А. Булгаков. «Мастер и Маргарита»*

Бесконечно правы Воланд и Михаил Афанасьевич — свежесть бывает только одна. И все же, из чистого любопытства, хотелось бы хоть одним глазком взглянуть на нее, на осетрину, пусть даже и второй свежести.

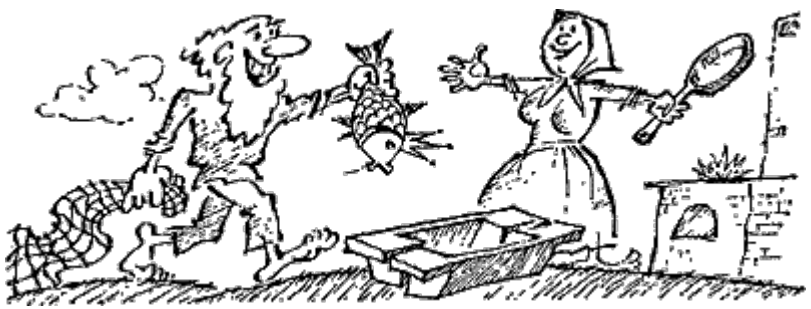
Но отвлечемся от частностей и посудачим о рыбе вообще.

В 1952 году знаменитый французский врач и путешественник Ален Бомбар поставил на себе отчаянный эксперимент: не взяв с собою никаких припасов, он на маленькой резиновой лодке за шестьдесят пять дней пересек Атлантический океан. Бомбару хотелось доказать, что потерпевшие кораблекрушение люди могут длительное время прожить без запасов пищи и воды. Причиной, смерти чаще всего бывает страх, причем до сих пор тысячи людей гибнут в открытом море, находясь уже в спасательных судах.

Прежде всего человеку нужно пить. Но откуда взять пресную воду? Из рыбы. Причем в количестве, вполне достаточном для нормальной жизнедеятельности. Дело в том, что рыба на пятьдесят, а то и на восемьдесят процентов состоит из воды,

причем пресной. Затем человеку нужен полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты. Его Бомбар тоже получал из рыб: макрели, сельди, сардин, тунца.

В рыбе также много необходимых человеку жиров и углеводов, а в самом рыбьем жире содержатся витамины А и D. С послевоенного детства сохранились кошмарные воспоминания о ежедневной безжалостной экзекуции — надо было выпить во что бы то ни стало ложку этого рыбьего жира, немедленно заедая его соленым огурцом, который хоть как-то спасал от убийственного вкуса и запаха. Однако рыбий жир спас наше поколение от многих неприятностей. В нашем же замечательном городе на исходе тысячелетия сотни тысяч ребятишек в той или иной форме страдают рахитом — результат нехватки этих самых двух витаминов.



А вот еще одно воспоминание — о замечательной, дешевой, полезной и вкусной треске. Была она и свежая, и мороженая, и соленая, и копченая — хоть горячего копчения, хоть холодного, я уж не говорю о рулетах, коричневых, лоснящихся, перевязанных тоже копченым шпагатом. И стоило все это сущие копейки!

У Гоголя есть сценка, когда попечитель богоугодных заведений Артемий Филиппович Земляника после завтрака сообщил Ивану Александровичу, что название рыбы — лабардан. Покоренный восхитительным блюдом, захмелевший Хлестаков напевал: «Лабардан, лабардан».

Так вот, этот потрясающий заморский деликатес лабардан и есть наша треска. Наши сограждане особо нежных нравов гнушались ею, полагая рыбой простой и даже плебейской. А между тем лабарданом треску называл знаменитый французский повар Антуан Карем, введя это слово в кулинарный обиход (так рыбу называли голландцы, у чьих берегов португалец Гаспар де Карт Реаль когда-то ее выловил впервые). Карем (подававший, кстати, треску на званых обедах у Талейрана, Ротшильда, при дворе Георга IV и нашего Александра I) писал об этом в своей книге «Французская кухня XIX столетия». Там же можно прочесть

и такое: «В России треску не ловят… С назначением меня главным поваром его императорского величества Александра я начал искоренять все старые обыкновения и привычки, существовавшие в поварском деле в России».

Француз был не прав. И треску, и пикшу, и зубатку издавна ели в приморских районах. Правда, предпочтение отдавалось пресноводной рыбе перед морской. А спросите сегодня любого, что он предпочтет — минтая или карпа? Готов, не привлекая социологов, ответить, что сто и еще десять процентов проголосуют не за морского минтая, а за пресноводного карпа.

Очевидно, вообще нет рыбы, относительно которой было бы единое мнение. Вот даже такой деликатес, как осетровые или наша северная семга. Кстати, шестьсот с лишком лет назад английский король Эдуард II издал закон, согласно которому каждый рыбак, поймавший осетра у берегов Англии, обязан был преподнести свою добычу в дар королю. Этот, закон не отменен и сейчас. Но я прекрасно помню, как отказывались в ресторане от копченой осетрины югославские туристы.

Но, несмотря на субъективные приоритеты, надо заявить: именно морская рыба содержит в себе множество минеральных веществ, белков, жиров, углеводов и витаминов, не уступая мясу, но в два раза превосходят его по легкости и быстроте усвоения. Вот отчего прагматичные американцы сейчас предпочитают рыбу свинине и вот почему, скорее всего, у нас ее практически нет вообще.

Но, допустим, она появилась в наших лавках. Что предпочесть?

Питательнее и вкуснее всех, конечно, красная рыба (красная, т. е. лучшая, а не потому, что мясо у нее этого цвета, оно как раз белое) — осетр, белуга, севрюга, стерлядь. Это самая дорогая рыба, но зато в ней почти нет отходов. Из голов красной рыбы получается превосходный студень, замечательная уха, заливное.

Для жаренья хороши карп и карась (жарьте в сметане!). Уха готовится стерляди, окуня, ершей, пескарей. Фаршировать можно красную рыбу, судака и карпа, но лучше всего — щуку.

А вот морская рыба для жаренья почти непригодна — мясо у нее нежирное и при жарке становится вовсе сухим. Эту рыбу надо отваривать, но умеючи. Внимайте.

Во-первых, отваривать надо в открытой эмалированной посуде. Во-вторых, при возможности хорошо бы правильно подобрать рыбу, сочетая жирные и нежирные сорта, скажем, треску и зубатку или хек и палтус. Возьмите по полкило каждой рыбы и отварите не более чем в полутора литрах воды. Для этого вскипятите воду, добавьте ложку соли, положите мелко

нарезанную луковицу и морковку, пяток горошин черного перца, три лавровых листика, укроп и петрушку. Пусть этот бульон покипит пять минут, после чего опустите в него куски тщательно очищенной и вымытой рыбы толщиной не более трех сантиметров. Рыба должна вариться только 7(!) минут — не более. Это одна из заповедей обращения с морской рыбой — не переваривать, Она этого не любит, и в знак протеста становится жесткой и невкусной. Итак, у вас чудесный, сладкий бульон и нежнейшее ароматное мясо, полезное всем. Кстати, перед закипанием вместе с пряностями можете закинуть в кастрюлю горсть польских (или наших) мороженых овощей — хуже не станет!

Можно варить рыбу в слегка разбавленном огуречном рассоле — получается отличный рыбный рассольник или солянка.

♦ *Запомните правило трех «п»! Это формула, которую нельзя забывать никому из холостяков, пытающихся вступить в кухонные отношения с такой сложной материей, как рыба. Итак, при подготовке любой рыбы нужно соблюсти три основных правила: почистить, подкислить, подсолить. Чистить ее неудобно, но рыба лучше чистится, если ее слегка натереть уксусом и оставить на некоторое время. Если рыба скользкая, опустите пальцы в соль — и дело пойдет лучше. Если при разделке рыбы случайно разлилась желчь — протрите место, куда она попала, солью и промойте холодной водой: горечь пропадет. Разделанную рыбу обрызгайте со всех сторон лимонным соком или слабым, растворам уксуса — кислота устранит специфический для рыбы запах, а мясо станет более нежным и ароматным. И еще: если рыбу подсолить минут за двадцать до приготовления — она не раскрошится при жарке.*

♦ *Рыбу лучше есть в те месяцы, в названии которых присутствует буква «р». И это мудро — с мая по август почти все рыбы нерестятся, да и портится она на жаре. Кстати, если хотите определить степень свежести рыбы, опустите ее в таз с*

*водой: свежая рыба утонет, а вот та, что «второй свежести», останется на плаву.*

♦ *Если бульон, приготовленный вами для заливной рыбы, получился мутным, осветлите его яичным белком. Влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, нагрейте до кипения и минут пятнадцать держите на слабом огне. Дайте отстояться и осторожно процедите.*

♦ *Жареная рыба будет особенно вкусной, если ее предварительно подержать минут десять в молоке, затем обвалять в муке и жарить в растительном масле. Чтобы оно не разбрызгивалось — накройте сковородку перевернутым дуршлагом (но не крышкой, а то не получится корочки).*

♦ *И самый актуальный совет: икра (красная и черная) долго не высохнет, если в банку с нею налить сверху немного растительного масла и закупорить.*

## *СЕЛЕДКА*

Уверяют, что «селедка любит плавать в водке». Думаю, такая роскошь этой скромной рыбке и не снилась. А между тем это лакомство, специально созданное природой для холостяцкого хозяйства. Прежде чем подать ее на стол, вымочите филе в молоке или чайном настое. Филе делается просто: вначале отрезаете (прости меня, Господи!) голову, кожицу снимаете от головы к хвосту (тоже отрезанному). Затем, удалив молоки или икру и внутренности, делите ее вдоль на две половинки и тщательно удаляете косточки. Нарезанное ломтиками филе украсьте кольцами лука, поставьте рядом блюдо с горячей отварной картошкой, блюдце подсоленного подсолнечного масла (чтобы макать туда картошку) и графинчик холодной водки — и вот вам вариант самого изысканного обеда, пригласить на который не стыдно никого!

## *СОЛЬ И САХАР*

Одни называют их «белыми врагами человечества», другие жить не могут без солений или сластей. Истина, как ей и положено, валяется где-то посредине. Давайте попробуем по-дилетантски, конечно, но разобраться в этой проблеме.

Любопытно, сколько нужно времени провести с человеком, чтобы съесть с ним пуд соли? Оказывается, эта проблема вполне разрешима. Профессор К. Петровский утверждает, что человек в

среднем съедает в сутки около десяти граммов соли, т. е. более трех с половиной килограммов в год. Стало быть, для близкого знакомства с человеком понадобится 4,38 года (срок поедания шестнадцати килограммов хлорида натрия).

Хлорид натрия — поваренная соль, которая вовсе не тем ценна, что придает пище соленый вкус, а тем (извините за последующие выражения), что роль ионов натрия и хлора в поддержании внутренней среды организма исключительна.

Нужную организму дозу соли он спокойно получает при нормальном и достаточно разнообразном питании. Но разве редкость, когда человек, дорвавшийся вечером до селедки, просыпается наутро с опухшей до малоузнаваемости физиономией, а иногда и отечными ногами. Солевой и водный обмен — неразделимы, а десять граммов соли способны связать до полутора литров воды. Растущее чувство жажды заставляет обильно запивать лишние граммы соли, и в результате — отеки…

Строгий водно-солевой баланс в организме позволяет действенно бороться со многими болячками при помощи специальных диет: в одних употребление соли ограничено, а в других, представьте, наоборот. Не так давно миру напомнила о себе холера — врачам удавалось остановить обезвоживание организма, повышая количество хлорида натрия в пище и питье.

Соль незаменима при квашении капусты (хотя при этом ее там не более двух процентов). Она вначале активно извлекает сок, а затем создает благоприятные условия для молочнокислого брожения, тормозя развитие «дикой» микрофлоры — плесени, например. И при засолке рыбы соль не только придает ей вкус, но и тормозит развитие микроорганизмов. Тут надо думать, как солить, — крепко соленая рыба (соль, помните, связывает воду) обычно жесткая и сухая, но лежать может вечность. Рыба слабого засола хранится плохо, но сразу после засолки во рту ведь тает.

Что еще? Я бы рекомендовал для кулинарных целей пользоваться солью самого грубого помола: чем ниже сорт, тем больше в ней добавок и других солей (кальция и магния), что полезно и вкусно. В «Экстре», кроме хлорида натрия, ничего практически нет — рафинированный химический элемент, и это для человека уже не так полезно.

Тем из моих читателей, кому нужно следить за состоянием своих почек, сердца, давления, кого беспокоит излишек собственной плоти, рекомендую появившийся не так давно в аптеках очень, на мой вкус симпатичный препарат «Санасол». Это, в сущности, диетическая соль, полностью лишенная, зловредного натрия, но зато на семьдесят процентов состоящая из соли калия, которая и выводит лишнюю воду, снижает давление, облегчает

работу сердца и почек.

Теперь о сахаре. С ним человек, познакомился (в сравнении с масштабами его биологической эволюции) сравнительно недавно, какие-нибудь две с половиной тысячи лет назад, когда люди научились получать сахар из высушенного сока сахарного тростника. Однако еще многие столетия сахара производилось мало, он был дорог и служил скорее лакомством, чем продуктом питания. Свою потребность в сладком человечество удовлетворяло плодами, фруктами, реже — медом.

Но за последние полтора столетия все было «сметено могучим ураганом»: в пятьдесят раз увеличилось производство сахара, параллельно были доведены до совершенства методы его очистки и в пятнадцать раз выросло потребление его людьми. Выросло в гораздо большей степени, чем считается приемлемым медициной. Если физиологическая норма сахара 50 граммов в день, то реальное потребление в нашей стране вдвое превысило эту норму (до недавнего, по крайней мере, времени).

Хорошо это или плохо? Увы, я и раньше говорил вам, что плохо. Именно сахар некоторые исследователи считают причиной многих заболеваний. По утверждению известного американского специалиста-диетолога доктора Р. Аткинса, ничто в истории не вызвало столько болезней, сколько открытие, научившее людей очищать сок сахарного тростника и получать чистый белый сахар.

Речь идет об очищенном белом сахаре, о рафинированной сахарозе, по чистоте (99,9 процента) не уступающей иным химическим реактивам. Как считал специалист по вопросам питания академик А. Покровский, рафинирование сахара и других продуктов (соль «Экстра») приводит к тому, что организм человека недополучает сотни, а возможно, и тысячи разнообразных, биологически активных веществ, которые наши предки получали с пищей. К тому же можно предположить, что человек просто биологически не приспособлен к потреблению химически чистых продуктов.

Вот пример. Как показывает беспощадная статистика, те народы и группы людей, которые потребляют меньше сложных по составу натуральных вин, содержащих множество природных химических соединений, и больше алкоголя, расплачиваются за это ускоренным распространением алкоголизма. И еще: многовековое употребление в странах Востока сырых продуктов опийного мака не приводило к широкому и быстрому распространению наркомании. Проблема эта стала смертоносной лишь после того, как люди научились использовать в чистом виде морфин и другие индивидуальные алкалоиды опия. Пример последний. Когда люди лечились отварами трав и настойками

растений, которые сохраняли сложный природный комплекс веществ, содержавшихся в исходных продуктах, аллергии были невероятной редкостью, а о так называемых лекарственных болезнях никто и слыхом не слыхивал.

Эти и многие другие факты дают основание заподозрить, что отмеченный в последние десятилетия неуклонный рост потребления сахара (это при ихней-то пропаганде здорового образа жизни и при множестве альтернативных сахару препаратов!) — явление не случайное, оно сродни алкоголизму. Недаром в англо-американской литературе по диетологии появился термин «сахаролик» — переводить, я надеюсь, не нужно?

Наиболее частые и серьезные последствия злоупотребления рафинированным сахаром — нарушения обмена веществ, прежде всего углеводов, сопровождающиеся такими неприятными вещами, как диабет или ожирение (которым, кстати, у нас страдает каждый третий). Известно, пока гром не грянет…

Та же ситуация с заменителями сахара. Они долгое время предназначались не для всех, а только для больных диабетом, которым сахар категорически противопоказан в любом виде.

Первые заменители были синтетическими. Это прежде всего сахарин (синтезирован еще в 1879 году). Он в пару сотен раз слаще сахара и выводится из организма в неизмененном виде. Попадается в аптеках, расфасованный в ампулы по сто штук. Цена божеская — гривенник. На большой заварной чайник две таблетки сахарина — и все о'кэй (впрочем, можно больше или меньше — каждый примеряет по своему вкусу). Я читал, что после него бывает неприятное послевкусие — ни разу не ощущал: сладко и сладко, больше ничего.

Впрочем, пропагандируя сахарин, я бы повел себя непорядочно, если бы не познакомил вас еще с одной информацией. В США и Канаде подумывают о запрещении сахарина. Дело в том, что у подопытных животных, получавших

громадные дозы этого вещества, появились злокачественные опухоли. Правда, «Нью Сайентист» сообщал, что животным скармливали сахарин в количествах, равносильных ежедневному поглощению… 800 стаканов подслащенного им лимонада. Но спор о том вреден ли сахарин для человека, еще далеко не закончен: английские врачи обследовали несколько сот больных диабетом, систематически употреблявших в пищу сахарин, и обнаружили, что заболевания раком встречаются среди них даже реже, чем в среднем среди населения.

Вот еще три достаточно удачных заменителя сахара: сорбит, ксилит и появившийся у нас недавно в аптеках сластилин. Все эти штуки хороши в чае, кофе и т. д., нет они не являются, к сожалению, консервантами, т. е. варенья из них уже не сваришь.

И еще немного публицистики. Я — категорический противник карточной или талонной системы, полагая ее знаком бессилия и неумелости властей (в свое время, в день введения «сахарных» талонов в Ленинграде, «Смена» опубликовала по этому поводу мой фельетон «Кому нужна эта сладкая жизнь?»).

Не буду заниматься самоцитированием, а приведу несколько абзацев из статьи известинца М. Летрова:

«Есть еще одна причина введения талонной системы: резвость и бездумность, с которой проводилась антиалкогольная кампания. По подсчетам специалистов, только на Украине треть всего предназначенного для продажи сахара перекочевала в домашние винокурни. Частично обострил проблему и отказ Кубы (скорее всего, в качестве ответной меры) выполнить договоры о поставках нам 450 тысяч тонн сахара.

Самое интересное то, что именно последние три года, за которые мы успели снова привыкнуть к талонной системе, были самыми урожайными и самыми богатыми по объему производства сахара. СССР, кстати, прочно занимает первое место в мире по его потреблению на душу населения. Можно ли поуменьшить наши десертные аппетиты? Наверное, да. Но, похоже, правительство решило отказаться от этого печального по отношению к здоровью первенства (в стране каждый десятый болен сахарным диабетом) отнюдь не лучшими способами.

Путь к сокращению потребления сахара, как ни странно, лежит через увеличение его производства (точно так же, как в алкогольной проблеме. — *Л. С).* Причем на базе новых, более эффективных технологий, которыми мир давно обладает. Изобилие — вот единственный фон, на котором только и возможно развернуть кампанию за здоровый образ жизни. Человечество уже изобрело десятки новых заменителей сахара. Это и различные патоки, необходимые в пищевой

промышленности. Для больных диабетом — глюкозно-сахарозные сиропы. Причем эти продукты не требуют окончательной обработки сахара, к которой мы привыкли…»

К сожалению, в очередной раз подтверждается горькая истина насчет того, что хорошо только там, где нас нету.

♦ *Столовая ложка соли на стакан воды даст известную многим диагностическую среду: свежее яйцо в ней тонет, испорченное всплывает (не путайте с аналогичным тестом у рыбы), а хранившееся долго, — но еще годное в пищу, застрянет на середине. К тому же в подсоленной воде при варке яйца не лопаются.*

♦ *Червячки, затесавшиеся в цветную капусту, грибы или малину, очень неуютно себя чувствуют в двухпроцентном растворе соли и срочно спешат выбраться на поверхность — что и требовалось доказать.*

♦ *В пригоревшее молоко добавьте немного соли и охладите: вкус заметно улучшится. Убежавшее на плиту молоко посыпьте солью — запах горелого исчезнет.*

♦ *Совет для похода или пикника. Бутылку с водой, которую вы хотите охладить (бутылка не обязательно должна быть с водой…), поставьте в ведро с песком, на песок насыпьте примерно полкило крупной соли и залейте водой так, чтобы весь песок ею пропитался. Через полчаса содержимое бутылки будет действительно холодным.*

♦ *Если вы хотите сварить варенье на ксилите (так и быть, поделюсь и таким советом), да так, чтобы оно потом не покрывалось мелкими кристалликами (растворимость ксилита ниже, чем у сахара), то, приступая к делу, имейте в виду, что ксилита должно быть примерно на двадцать процентов меньше, чем сахара. Хорошо, если удастся третью часть ксилита заменить сорбитом — это тоже снизит угрозу кристаллизации. Сначала ягоды надо бланшировать (проколов каждую ягоду, в течение трех минут их кипятят в небольшом количестве воды). Ксилит разведите отдельно и тоже прокипятите. Теперь смешайте компоненты и варите, как обычное варенье. Готовый продукт быстро охлаждают. Еще одно замечание. Ксилит в отличие от сахара не консервант (я это уже вспоминал), поэтому, чтобы варенье не испортилось, его следует простерилизовать и герметически закрыть, закатав, как зимний компот. А еще лучше — сразу его съешьте!*

## *ХЛЕБ ДА КАШИ*

«И велел народу возлечь на траву и, взяв пять хлебов и две рыбы, воззрел на небо, благословил и, преломив, дал хлебы ученикам, а ученики — народу. И ели все и насытились; и набрали оставшихся кусков двенадцать коробов полных. А евших было около пяти тысяч человек, кроме женщин и детей».

*Матф. IV, 19—21*

«Тогда велел народу возлечь на землю и, взяв семь хлебов и рыбы, воздал благодарение, преломил и дал ученикам своим, а ученики — народу. И ели все, насытились; и набрали оставшихся кусков семь корзин полных; А евших было четыре тысячи человек, кроме женщин и детей».

*Матф. XV, 35—38*

Мой друг, Михаил З., эти цитаты иа Евангелия от Матфея прокомментировал таким грустным образом: «Вообще-то, вбитое нам в головы тройное правило способствует лишь впадению в ересь; ежели пятью хлебами накормлено пять тысяч человек, то семью хлебами, казалось бы, можно насытить, соответственно, семь тысяч. Но нет! Поскольку Святое писание непогрешимо, то остается признать, что во втором случае буханки были размером поменее. С другой стороны, неизвестно, что больше — 12 коробов объедков или 7 корзин оных, ибо данных о вместимости как тех, так и других не имеется. А уж явно рассчитанное на публику уточнение „кроме женщин и детей“ вообще все превращает в темный лес…»

Но это так, к слову. Что же касается самого хлеба, то двухтысячелетней давности упоминания евангелистов о нем отнюдь не первые в человеческой истории.

Ученые утверждают, что хлебу не менее пятнадцати тысяч лет. Пять тысяч лет назад на стене усыпальницы одного из египетских фараонов был запечатлен весь процесс изготовления хлеба, начиная со сбора зерна.

А в цюрихском музее хранится найденная на дне осушенного озера буханка, которую испекли шесть тысяч лет назад.

Искусство приготовления «кислого» хлеба от египтян перешло к грекам и римлянам. В государствах античности существовали довольна крупные пекарни, в которых мастера выпекали для граждан многие сорта хлеба. Одному из таких мастеров — Марку Вергилию Эврисаку две тысячи лет назад был воздвигнут тринадцатиметровый монумент, сохранившийся до

наших дней. Пекарни Эврисака снабжали хлебом едва ли не весь Вечный город.

Тогда же у латинян возник любопытный обычай «менса гратуите» — даровые хлеба. В Древнем Риме это был акт раздачи бесплатного хлеба из государственных пекарен. Применялся он и в средневековье некоторыми европейскими государствами в случае чрезвычайных стихийных бедствий или исключительных торжеств.

Известны случаи применения «менса гратуите» и в истории России. Впервые к нему прибег Борис Годунов в 1601 году — во время великого голода. Через пять лет то же самое сделал, после своей коронации в Москве, Лжедимитрий I. Ровно через сто лет Петр I ввел «менса гратуите» для рабочих, строивших ноиую столицу — Петербург. Они ежедневно получали в четыре часа утра бесплатный хлеб — полтора фунта на человека (613 граммов).

Лет эдак триста-четыреста назад за качеством хлеба был строжайший контроль. В городах Московского княжества на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, в обязанности которым вменялось следить за правильностью веса, за соблюдением цен, а также «…крепко смотреть, чтобы хлеба ситные и решетные, калачи тертые и коврижечные были пропеченными и в них гущи и подмесу никакой не было отнюдь».

Виновные в нарушениях подвергались наказаниям, в том числе и телесным. Совершенно очевидно, что и в нашу гуманную эпоху институт таких хлебных приставов не оказался бы, вероятно, лишним.

Тимирязев не напрасно говаривал, что свежий ломоть хорошо испеченного хлеба — величайшее изобретение человеческого ума. И это верно — в хлебе чего только нет: и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, чем и обусловлена его высокая биологическая ценность. Если рассматривать хлеб с точки зрения его полезности, то, бесспорно, полезнее черствый хлеб, к тому же черствый или подсушенный всегда полезнее свежего, горячего и мягкого.

Ржаной хлеб не приедается, его едят всю жизнь и, если удается, каждый день, но его запах и его вкус не надоедают. Вот от ужасных кремовых тортов вполне может стать плохо, но не от хлеба. Михаил Светлов писал: «В каждой, даже самой вкусной пище есть привкус, а у ржаного хлеба вкус есть, а привкуса нет».

В общем, «если хлеб на стол, то и стол — престол, а хлеба ни куска, так и стол — доска».

Праматерью хлеба немецкий археолог Стокар назвал кашу. Скорее всего, так оно и было: вначале человек научился из зерна,

крупы варить кашу, а потом только выпекать хлеб.

Еще не так давно ассортимент доступных нам каш был достаточно широк. Манная и рисовая, пшенная и гречневая, перловая и овсяная. А есть еще и гороховая, и тыквенная. Этим, в общем, наши запросы вполне удовлетворялись. А вот в Ботсване только из трех злаков — кукурузы, сорго и проса с добавками бесчисленных растительных специй готовят более полутораста непохожих друг на друга каш.

А теперь поговорим немного о крупах, чтобы к тому времени, когда они появятся в магазинах, вы могли встретить их возникновение во всеоружии необходимых знаний и представлений.

Итак, пожалуй, лучшая из круп — гречневая. В ней есть и полноценные белки, и жиры, много кальция, магния, фосфора, а железа — не меньше, чем в мясе или рыбе. А вот углеводов здесь сравнительно мало, поэтому гречневая каша и не вызывает излишней полноты. При варке увеличивается в объеме в пять-шесть раз.

По своим достоинствам почти не уступает гречневой овсяная крупа (из нее вырабатывают также знаменитые хлопья «Геркулес» и старинный русский продукт толокно, которые весьма полезны диетикам и детям). Объем при варке увеличивается в три-четыре раза.

Рис содержит до семидесяти процентов крахмала, при почти полном отсутствии клетчатки. Он полезен при истощении, но не рекомендуется тем, кто расположен к полноте. Объем при варке увеличивается в пять-шесть раз.

Вы можете асю жизнь искать растение, на котором растет манка, и не найдете его, оттого что манная крупа вырабатывается из центральной части пшеничного зерна и усваивается почти на сто процентов. Продукт незаменимый в питании детей, желудочников и дистрофиков. Однако диабетики, толстяки и хворающие атеросклерозом должны напрочь исключить манку из своего меню. Увеличивается в объеме при варке в четыре-пять раз.

Пшено — крупа из проса. В нем много калия и магния, но по питательной ценности она уступает большинству круп. Полезна тем, кто следит за фигурой, и вредна для страдающих гастритами с повышенной кислотностью. Развариваясь, увеличивается в объеме в шесть-семь раз.

Перловка и ячневая крупа делаются из ячменя. В них много клетчатки, поэтому они не вызывают излишней полноты. Аминокислоты их белков находятся в соотношении, чрезвычайно благоприятном для человека.

Кукурузная крупа рекомендуется пожилым людям и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. О кукурузе — чуть подробнее. К сожалению, этот замечательный злак был страшно скомпрометирован в годы правления Никиты Сергеевича Хрущева, который полагал, что на ней верхом мы галопом въедем в коммунизм. Увы…

А попала она в Европу так. 5 ноября 1492 года, через несколько дней после открытия Америки, Христофор Колумб записал: «Я видел злак, именуемый маисом». Аборигены обеих Америк возделывали его еще семь тысяч лет назад и поклонялись кукурузе как священному растению. Культура его возделывания была необычайно высока, о чем свидетельствует, например, большое число сортов, которые выращивались. Например, у древних майя были сорта: «кукуруза-старуха», которая созревала за шесть-семь месяцев, «кукуруза-девочка», поспевавшая за три месяца, и настоящая скороспелка — сорт с названием «песнь петуха»: его убирали через два месяца после появления всходов.

В Европе кукуруза сделала себе карьеру, почти не уступающую той, которую сделал другой американец — картофель. В Закавказье, в Молдавии и Румынии она стала одним из национальных блюд — замечательны молдавская мамалыга или грузинские мчади и чемква. Но о них — попозже.

Я думаю, что будет справедливо отнести в этот подраздел и бобовые культуры. Кстати, у бобовых — гороха, фасоли, чечевицы, боба, сои — около двенадцати тысяд родственников, и почти все они служат людям. По количеству белков зерновые культуры уступают бобовым, которые были одним из основных продуктов питания европейцев с седой древности и вплоть до появления картошки. Белок бобовых по составу близок к белкам мяса (но в мясе их 15 процентов, а в бобах — до 30).

Выражение «Это было еще при царе Горохе» имеет вполне конкретный смысл. Горох люди ели еще в те времена, когда не знали ни пшеницы, ни капусты, ни тем более картофеля. По-латыни горох — «цицеро». Отсюда, кстати, имя знаменитого

римского оратора Цицерона (у нас бы его звали попросту Гороховым). По преданию, у одного из его предков на носу была бородавка в виде горошины — злые люди и наградили его кличкой, которая стала фамильной.

Очень любили и любят горох в Германии и в Прибалтике. А во Франции во времена Людовика Солнце горох с поджаренным свиным салом украшал стол и вельможи, и простолюдина. С незапамятных времен он известен и на территории России, где когда-то умели готовить не только тривиальные супы и каши, но и гороховый сыр и даже гороховую лапшу. К сожалению, многие старинные русские рецепты приготовления яств из гороха не сохранились.

Обыкновенная зеленая горошина — это таблетка поливитаминов, да и прочих нужных организму веществ в горохе полным-полно. Хранить горох можно по десять— двенадцать лет без всякого для него ущерба. Пока не забыл — гороховую муку легко получить, размолов сухой горох в кофемолке.

А вот фасоль — дама тоже американского происхождения. Сейчас сортов ее не перечесть. Фасоль, которую выращивают у нас в стране, подразделяют на три типа: белую, цветную однотонную и цветную пеструю, причем у каждого из этих типов существуют свои подтипы. Вот, скажем, разновидности только белой фасоли: бомба, перловка, овальная, змейка, рачки, лопатка. Необыкновенно вкусны и полезны блюда как из зрелой фасоли, так и из зеленой. Но имейте в виду, если стручки молодого гороха можно жевать в свое удовольствие, то стручковую фасоль в сыром виде есть не следует, — можно отравиться веществами, которые разрушаются при тепловой обработке.

Есть еще и чечевица, и соя, и чина, и пут, и маш — да чего о них писать без толку, их мы, скорее всего, никогда и не увидим.

♦ *Хлеб дольше сохраняется, если в хлебницу положить яблоко, кусок сырого очищенного картофеля или немного соли.*

♦ *Чтобы освежить черствый хлеб, надо его завернуть в слегка увлажненную салфетку (не бумажную, конечно), положить в кастрюлю, закрыть крышкой и на десять минут поставить в нагретую духовку.*

♦ *Вот рецепт бутербродного торта по-польски. Круглый хлеб надо очистить от корки, отрезать выпуклую верхушку, чтобы получилась плоская лепешка, и намазать маслом. Затем кончиком ножа начертите пять концентрических кругов, начиная с центра. Круг в центре посыпьте зеленым луком или зеленью петрушки. Следующий круг (кольцо) намажьте смесью сметаны, тертого хрена и мелкорубленого яйца, третий круг покройте ветчинным*

*маслом (предварительно прокрутив на мясорубке постную ветчину и тщательно смешав ее с теплым сливочным маслом). Следующий, четвертый круг намажьте сырным маслом (рецепт приготовления аналогичен ветчинному), а последний, пятый — паштетом. Отделите каждый круг ободком из майонеза, края украсьте кружочками небольших огурцов и помидоров. Охладите и нарежьте на порции — от центра, чтобы получились сегменты. Это — типично холостяцкий изыск.*

♦ *Гречневую кашу перед приготовлением прожатьте на сухой сковороде — будет гораздо вкуснее.*

♦ *Ни в коем случае не замачивайте крупу — она теряет и вкус, и питательные вещества.*

♦ *Чтобы каша была вкусной и рассыпчатой, положите в кипящую воду (до крупы) сливочное или топленое масло.*

♦ *Вьетнамцы готовят рис так. Промойте стакан риса, пока вода не станет совсем прозрачной. Дайте слегка подсохнуть, залейте водой и подсолите. Варить следует пять минут при сильном кипении. Затем положите неразрезанную луковицу, убавьте огонь и варите, пока не выкипит вода. Кастрюлю закройте крышкой, дайте постоять еще четверть часа. Заправьте сливочным маслом и, если угодно, натертым мускатным орехом.*

♦ *А вот вариант традиционной английской утренней овсянки. Засыпьте овсяные хлопья в горячую подсоленную воду, доведите до кипения и добавьте немного зелени, которую обычно кладут в суп. Когда каша сварится, вылейте ее на подогретую тарелку, добавьте сливки и сахарный песок (или просто полейте сгущенкой).*

♦ *Для тех, кто всегда торопится, опаздывает и не успевает, — рецепт каши, которую не надо варить. Итак, возьмите те же овсяные хлопья, залейте их теплым молоком, добавьте мед, изюм, курагу — что попадется. И — ешьте на здоровье. А каша это или не каша — вопрос чисто терминологический.*

♦ *Для торопыжек еще один совет — как за 15 минут сварить гречневую кашу. Стакан перебранной, вымытой (хорошо бы еще поджаренной на сухой сковороде) гречки положите в кастрюлю, на кончике ножа добавьте соль, сверху положите ложку сливочного масла и залейте двумя стаканами крутого кипятка. Сразу же накройте крышкой и варите на слабом огне не более 15 минут. На стол подавайте сразу. Масла в тарелки лучше не добавлять, если, конечно, вы не стремитесь поправиться.*

♦ *Из рецептов незабвенной Е. Молоховец — каша из зеленой ржи или пшеницы. Когда упомянутые злаки уже налюются, но еще не созреют, сожните снопы, опустите колосья на несколько минут в кипящую воду, затем высушите в духовке, смелите в кофемолке и*

*варите на молоке или воде, положив соль и масло. В любом случае — не отравитесь.*

♦ *Классическую молдавскую мамалыгу готовят в казанках — чугунных кастрюлях с полукруглым дном, поэтому в готовом виде она похожа на круглым холмик. В литр кипящей воды всыпьте полтора стакана кукурузной муки и варите двадцать минут. Затем снимите казанок с огня и деревянной ложкой, а еще лучше скалкой тщательно перемешайте содержимое, растирая комья. Казанок снова поставьте на малый огонь, пока не испарится вся лишняя влага. Время от времени содержимое кастрюли надо встряхивать, а потом ложкой, смоченной водой или молоком, разравнивать поверхность мамалыги. Когда вы почувствуете, что масса легко отделяется от стенок, закройте казанок деревянной дощечкой и, держа их вместе, быстро переверните. Мамалыгу тут же надо разрезать — но не ножом, а белой ниткой. Для этого надо нитку подвести под хлебец снизу и тащить ее вверх. Ломти мамалыги положите на тарелки, полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте размельченной брынзой. Подавать надо только в горячем виде.*

♦ *А вот грузинская чемква (напоминает швейцарское фондю). Полкило малосоленого сыра нарежьте мелкими кусочками, положите в кастрюлю с кипящим молоком и, помешивая, варите пять — восемь минут. Туда же постепенно всыпьте два с половиной стакана кукурузной муки и, продолжая помешивать, варите, пока кушанье не станет густым. Ослабьте огонь и подержите на нем кастрюлю еще три-четыре минуты. Подавайте горячей.*

♦ *В отличие от круп бобовые нужно замачивать, но только в холодной воде. Горох, который обычно набухает за четыре часа, можно варить в той же воде, а вот воду, где замачивались фасоль (набухает за 5–6 часов), сливайте, не то фасоль приобретет вяжущий вкус.*

♦ *Солить бобовые нужно в самом конце варки.*

♦ *Иногда нетерпеливые наши сограждане, чтобы ускорить разваривание фасоли или гороха, добавляют в воду питьевую соду. Не делайте этого: выигрывая во времени, вы значительно теряете во вкусе.*

♦ *Фасоль будет куда вкуснее, если закипевшую воду, в которой она варится, слить и продолжать варить в новой воде, добавив пару ложек растительного масла.*

♦ *Еще раз напомню о ядовитости недоваренной фасоли — ее надо разваривать до полной мягкости.*

♦ *Никогда не выливайте жидкость из-под консервированного зеленого горошка — в ней ровно столько же витаминов, сколь и в*

*самом горохе.*

## *ЯБЛОКИ И ЯГОДЫ*

«Моченые яблоки делают так: их закладывают в бочку и заливают маринадом, в котором размешана болтанка из ржаной (непременно ржаной!) муки. Когда бочка полна до краев, то поверх яблок и маринада прилаживают жгут ржаной (непременно ржаной!) соломы и уж потом дощечку и груз: отполированный временем камень.

Может, в других местах это делается по-другому, но в Жлобине только так, и только в Жлобине можно купить на базаре и тут же у прилавка с наслаждением надкусить пряное от сладкого ржаного духа яблоко».

*Магда Алексеева. «Моченые яблоки»*

Можете мне предъявить тучу претензий: почему нет того и нет другого, а где груши, а где абрикосы? Но я заявил и остаюсь, как Нина Андреева, тверд в своих принципах — пишу по преимуществу о том, что интересует меня. Яблоки — предмет моей особой симпатии.

Фрукты, и особенно яблоки, ценились людьми во все времена. В XVI веке в некоторых странах несчастным, уличенным в рубке плодовых деревьев, без всякого снисхождения отрубали правую руку. А в 1636 году Август Саксонский издал закон, который выглядит ничуть не хуже, чем законодательные уложения наших мудрых парламентариев: каждой паре новобрачных предписывалось посадить фруктовое дерево.

На Руси, как, впрочем, и в Западной Европе, садоводство было впрямую связано с деятельностью монастырей. В сохранившихся летописях особенно прославляется яблоневый сад

при Киево-Печерском монастыре, заложенный еще при Ярославе Мудром в 1051 году.

Сегодня больше всего яблоневых садов в США, СССР, Германии, Канаде, Великобритании, Франции и Италии. За многие века человек здорово потрудился над этим замечательным растением. Если эллины знали только два сорта яблок, то теперь их свыше тысячи, среди которых есть такой сорт, как «Чудо из Раэ», выведенный эстонцем Яаном Раэда. Я этих яблок, к сожалению, не пробовал, так что, если захотите меня угостить — не откажусь! Весной на этой яблоне совершенно нет обычного кипения цветов, цветки ее без лепестков. Плоды образуются прямо из почек, при этом яблоки — без косточек.

Теперь внимание! Начинаю рассказ о пользе яблок, можете выучить его на память. Я не думаю вас утомлять нудным перечислением всего, что природа напихала в яблоко, замечу пока, что в нем представлен практически весь витаминный алфавит.

Чем яблоко сильнее пахнет, тем сильнее в нем фитонцидные свойства. О силе фитонцидов антоновских яблок говорит такой, например, опыт: ящик с яблоками, оставленный на два дня под лимонными деревьями, вызвал опадение листьев.

Органические кислоты, содержащиеся в яблоках, чрезвычайно полезны при сахарном диабете, при подагре и отложении солей.

Особенное значение яблоки имеют зимой и весной, когда люди обычно едят больше, чем летом, мяса и рыбы, дающих множество кислых продуктов обмена, особенно вредных для тканей мозга.

У яблок низкая калорийность — всего 46 килокалорий на 100 граммов.

Ежедневное употребление в пищу хотя бы двух-трех яблок достоверно снижает уровень холестерина в крови. Пектины, содержащиеся в яблоках, выводят из организма не только холестерин, но и еще множество вредных и даже отравляющих человека веществ. Питерцам, вынужденным пить отравленную воду Невы, надо знать, что пектины выбрасывают из наших несчастных организмов даже такую гадость, как соли ртути, свинца, кобальта.

Яблочная диета незаменима для гипертоников, сердечников и толстяков.

Для лечения анемий разного рода издавна применялись яблоки, поскольку в них достаточно много органического железа и фолиевой кислоты. Малокровие в народе раньше лечили забавным образом — в яблоко втыкали 15–20 железных гвоздей, через сутки гвозди вынимали, а обогащенное железом яблоко

давали больному.

Яблоки — отличное средство для чистки зубов, при их жевании погибает до 97 процентов бактерий, которых во рту неописуемое множество.

♦ *Очищенные и нарезанные (например, для салата) яблоки ни за что не потемнеют, если их положить минут на десять в слегка подсоленную холодную воду.*

♦ С *яблоками кислых сортов держите ухо востро: если их хоть немного передержать в духовке или компоте, они превращаются в пюреобразндю кашицу.*

Из косточковых ягод всем предпочту вишню. Кстати, несмотря на почти полное внешнее сходство (черешня действительно близкая родственница вишни), они принадлежат к разным видам одного и того же рода. Кстати, в англоязычных странах их так и называют — сладкая вишня и кислая вишня.

Родина вишни Малая Азия и Кавказ, а в Европу она попала при достаточно любопытных обстоятельствах. Как свидетельствует Плиний Старший, римский полководец Лукулл (прославившийся помимо прочего своими потрясающими пиршествами) после блестящих побед, одержанных им над Митридатом, вывез из Цераза Понтийского (Крыма) и Кавказского побережья Черного моря несколько вишен. А во время триумфального въезда в Рим перед Лукулловой колесницей торжественно несли целое вишневое дерево с ягодами.

А теперь о таких восхитительных ягодах, как земляника и черника. В старинных русских лечебниках о землянике справедливо писали: «…вода из ягод земляничных и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень изнутри истребит, и прокаженным вельми пользу творит». Не надо только есть землянику (как и прочие плоды), которая растет у обочин шоссе и других дорог, — в ягоде полно всякой мерзости из выхлопных газов, которая в ней концентрируется.

И еще одна справка: садовую землянику совершенно несправедливо именуют клубникой. Это такая же клубника, как я балерина. Клубника в действительности встречается крайне редко и только в диком виде.

Мы уже упомянули чернику — эта лесная ягодка не только свежа и вкусна: и свежая и сушеная черника весьма полезна при острых кишечных расстройствах. Издавна замечено: кто ест чернику, ночью видит не хуже кошки. Недаром летчики британского королевского воздушного флота во время второй

мировой войны перед ночными вылетами обязательно ели чернику. Если среди моих холостых читателей есть автомобилисты, которым надо выезжать на машине в ночь, — запомните это. Впрочем, и женатый водитель тоже может сжевать горсть-другую сушеной черники.

Замечательны аромат и вкус малины. Имеются сведения, что во времена основания Москвы в окрестностях ее малина росла так обильно, что в малинниках нередко укрывались медведи. В медицинской практике малина известна как превосходное потогонное средство.

Черная смородина — чемпион по содержанию витамина С, это настоящее чудо природы. А меня всегда привлекали листья черной смородины, которые незаменимы при соленьях и в маринадах. Неплохо на смородиновом листе и почках настоять водку — разумеется, исключительно в лечебных целях!

А как хороша и целебна брусника! Прекрасно хранится благодаря бензойной кислоте, помогает при высоком давлении и простудах. Мало чем в этом смысле от нее отстает клюква, обладающая еще и незаменимой для кулинаров особенностью — она хороша везде: и в пирогах, и в пирожных, и с мясом, и с рыбой. Не теряя своей индивидуальности, она всякому блюду сообщает особые вкусовые достоинства.

♦ *Ягоды хорошо сохраняются немытыми в полиэтиленовых пакетах.*

♦ *Сушеные ягоды и фрукты могут отсыреть, покрыться плесенью, в них заводятся жучки. Чтобы этого не случилось, рассыпьте их (ягоды, а не жучков) тонким слоем на листе и подсушите в духовке примерно полчаса при температуре 50 градусов. Можно поправить дело и подержав ягоды на морозе. Хранить затем в плотно закрытых банках или полиэтиленовых мешочках в сухом месте.*

♦ *И тому подобное.*

## *ЯЙЦА*

«…Тучный писатель в мягкой детской курточке… положил на стол перед Остапом двенадцать яиц и сказал:

— Съешьте. Это яйца. Раз яйца существуют, то должен же кто-нибудь их есть?»

*И. Ильф, Е. Петров. «Золотой теленок»*

«Мне не оставалось ничего другого, как попытаться попробовать самому сварить яйца всмятку и добиться благоприятного результата хотя бы ценою порчи нескольких штук… Я налил в котел… воды, в воду положил десять яиц и зажег спиртовку. Через четверть часа я вынул первое яйцо, разбил его — оно было крутое. Разбил другое — тоже крутое. Все яйца были еще крутыми. Тогда я очистил их от скорлупы, снова положил в котел… и варил целый час. Яйца продолжали оставаться твердыми. Я варил их до самого утра, но они все время были крутыми и твердыми…»

*Я. Гашек. «Как я варил яйца всмятку» (из серии «Исповедь старого холостяка»)*

«В конце концов Гаррис все же ухитрился выпустить на сковородку с полдюжины яиц, потом он сел перед спиртовкой на корточки и начал размазывать яйца вилкой.

Нам… со стороны казалось, что это довольно изнурительная работа. Всякий раз, как Гаррис подходил к сковородке, он обжигался, ронял что-нибудь и начинал танцевать вокруг спиртовки, щелкая пальцами… Когда только мы… на него ни взглядывали, он неизменно исполнял этот номер. Мы даже подумали, что это необходимая часть его кулинарных приготовлений.

Мы не знали, что такое яичница-болтушка, и думали, что это, должно быть, кушанье краснокожих индейцев или обитателей Сандвичевых островов, изготовление которого требовало плясок и заклинаний…

Результат оказался не столь удачным, как ожидал Гаррис. На сковороде было шесть штук яиц, а получилось не больше чайной ложки какой-то подгоревшей, неаппетитной бурды.

Гаррис сказал, что виновата сковородка, — все вышло бы лучше, будь у нас котелок для варки рыбы и газовая плита».

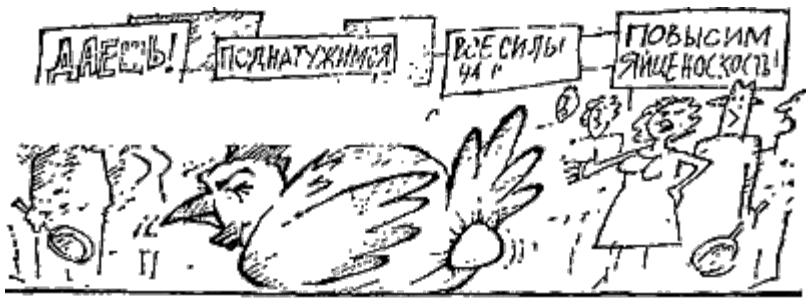
*Джером К. Джером. «Трое в лодке, не считая собаки»*

Так вот, в Древнем Риме был обычай всякую трапезу начинать с яиц, т. е., как римляне выражались на своей золотой латыни, — «аб ово». Это выражение, между прочим, утратило свой первоначальный смысл, и сегодня широко и глубоко

образованные люди, когда хотят сказать «начнем танцевать от печки», нередко произносят «аб ово». Итак, начнем.

Куриные яйца — настоящее сокровище для холостяцкого хозяйства, особенно в те счастливые дни, когда они вдруг появляются в магазинах. Стряпня холостяка часто начинается с яиц, ими же и кончается. В то же время, кроме банальной яичницы, из них можно приготовить тьму разнообразных яств.

Единственное для всех случаев условие — яйца (или, как их называют в торговле, яйцо) должны быть свежими!!! Свежеснесенное яйцо заполнено полностью.




При охлаждении, подчиняясь планетарным законам физики, белок и желток сжимаются, образуя на тупом конце яйца воздушную камеру — пугу. Чем дольше хранятся яйца, тем, за счет усушки (хорошее, качественное слово), больше становится пуга и, соответственно, ниже пищевые и вкусовые достоинства яиц.

Да знаете ли вы, какие неоценимые сокровища таит содержимое этой хрупкой скорлупки?

В одном свежем яйца содержится около шести с лишним граммов белка, примерно шесть граммов жиров, сто миллиграммов фосфора, двадцать семь миллиграммов извести, железо, сера, витамины и другие биологически активные вещества, такие, например, как лизоцим, убивающий и растворяющий микроорганизмы.

Любое лекарство, если мы непомерно увеличим его дозу, становится ядом. То же и с яйцами. Не всем их рекомендуют есть, особенно больным холециститом, хроническим гепатитом, циррозом, вообще при заболеваниях печени и желчных путей. Пожилым людям советуют съедать не больше двух яиц в неделю, а здоровым — в день.

Как определить свежесть яйца, читайте в разделе о соли. Но это способ, которому нельзя доверять во всех случаях. При нашем отечественном уровне гигиены яйца вполне могут оказаться зараженными такой малоприятной штукой, как сальмонеллез, да

и не только этим. Поэтому в любом случае яйца не ленитесь тщательно мыть и не пейте их сырыми, пока жизнь наша не стала более человеческой.

А теперь обратимся к более приятным материям.

О способах приготовления яиц написаны целые фолианты. И вы в состоянии превратить яйца в послушный вашей воле и рукам материал, из которого можно создать самые разнообразные произведения, а порою и шедевры.

И в то же время даже правильно сварить яйцо всмятку не такая простая штука, как кажется на первый взгляд. Весьма возможно, что многие холостяки в совершенстве овладели этим искусством, но, я вынужден это сказать со всей нелицеприятной суровостью, ничуть не меньше обращаются с яйцами грубо и бессердечно, не подозревая, каким деликатесом может стать тривиальное яичко всмятку.

♦ *Все яйца, которые вы хотите сварить, тщательно вымойте и протрите смоченной уксусом солью. Береженого и Бог бережет! Затем опустите яйцо (лучше в ложке) в подсоленный кипяток. С того момента, когда вода закипит вторично (заметьте время!), должно пройти ровно три минуты. Всё — яйцо всмятку готово. Приготовленные таким образом яйца можно есть из рюмочки или, ловко срезав острым ножом верхушку, выложить содержимое скорлупы в нагретый стакан (постарайтесь при этом не повредить желток). Это будут яйца по-венски. Солонка, немного черного перца, щепоть зеленого лука или петрушки будут кстати.*

♦ *Если яйца подержать после вторичного закипания воды до пяти минут, то они уже будут не всмятку, а «в мешочке» — белок затвердеет полностью, а желток приобретет консистенцию разогретого воска.*

♦ *Яйца «в рубашке», или выпускные. Не ошибусь, если предположу, что среди нашего брата делать это превосходное блюдо охотников можно перечесть по пальцам. В литровой кастрюле доведите до кипения воду, посолите и добавьте каплю уксуса или несколько кристалликов лимонной кислоты. Осторожно, чтобы, упаси Бог, не повредить желток, разбейте яйцо и выпустите в кастрюлю содержимое скорлупы. Белок моментально свернется, окутав желток белой «рубашкой» — отсюда и название. Ровно через три минуты осторожно извлеките яйцо ложкой или ситечком и очень бережно переложите на тарелку. Попробуйте из срезанного на треть помидора извлечь (чайной ложечкой) часть мякоти и в образовавшуюся ямку положите яйцо «в рубашке». Чуть присолите, поперчите, посыпьте луком — вам уже понятно, что это за угощение?*

♦ *Фаршировать яйца можно множеством вещей — это уж зависит не только от вашей изобретательности, но и от того, что удалось добыть. Годятся для фарша селедка, ветчина, колбаса, сыр, мясо и т. п. Рецепт примерно одинаков. Из очищенных и разрезанных пополам (вдоль) крутых яиц вынимаем желток, растираем его вилкой или ложкой. Остальные ингредиенты можно либо очень мелко нарезать, либо пропустить через мясорубку. Смешать с желтком в единый фарш, наполнить с верхом белковые лодочки и полить майонезом либо соусом. Это не так просто, как если бы сварить яйца без затей, но разве восхищение гостей не стоит этих не столь уж страшных усилий?*

♦ *Глазунья для снобов. Как готовят обычную глазунью, нет смысла рассказывать. Но девиз снобов (что совсем не страшно): то, что для других кажется идеальным, для нас еще недостаточно хорошо. Провозгласив девиз, сноб принимается за свою глазунью и делает это так. Растопив чайную ложку сливочного масла на небольшой сковородке, он добавляет туда же столовую ложку сметаны (эх, еще бы качества нашему маслу и нашей сметане!..). Когда сметана закипит, он осторожно вбивает в сковородку два яйца — так, чтобы они расположились рядом. Затем сноб слегка солит их и посыпает тертым сыром (всегда храните кусочки сухого сыра — это годится не только для снобов). Затем, не размешивая, а глотая слюнки, он терпеливо ждет, пока белок не побелеет. Есть такую яичницу лучше всего прямо со сковороды.*

♦ *Ну, и не обойтись, вероятно, без такого шедевра кулинарии, как французский омлет. Он удается не на всякой, а только на массивной, с толстым дном сковороде. Мы ее вначале как следует разогреем, предварительно натерев дно и борта кусочком сала. Затем два яйцп (порция одного едока) взбиваем вилкой в какой-нибудь глубокой посудине, добавляем столовую ложку молока (в крайнем случае, сойдет и вода) и немного соли. На сковородку кладем не меньше половины столовой ложки сливочного масла — и в растаявшее, шипящее, но ни в коем случае не подопревшее, масло одним махом опрокидываем взбитые яйца. После этого равномерно, круговым движением наклоняем сковороду, чтобы масса ровно разлилась по дну. Через несколько секунд, когда она начнет густеть, самое время проверить, не прилип ли омлет ко дну, для этого встряхиваем сковородку, но так, чтобы не вышвырнуть яйца вон. Если прилип — надо при помощи плоской лопатки или ножа немедленно устранить этот нежелательный контакт. Когда поверхность омлета станет слегка вязкой (но не жидкой), а низ симпатичнейшим образом подрумянится (проверяем это, чуть отогнув ножом края омлета) — все готово. Настоящий французский омлет выглядит именно так — без добавлений. Но,*

*при желании, наполнить его можно зеленым горошком, грибами, мозгами, кусочками селедки, ветчины, колбасы и прочим. Фарш равномерно распределяется по одной половинке омлета, накрывается второй и тут же поедается. Делать омлет надо быстро, чтобы не остыл, а вот есть полагается медленно, наслаждаясь каждым глотком.*

♦ *Сваренные вкрутую и неочищенные яйца годятся для древней холостяцкой игры: холостяки, желательно разнополые, стукают яички носиками. Тот, чье яичко надбилось, проиграл. А какой у проигравшего потребовать фант — это уже не мое дело. Утомившись от этих игр, можете закусить использованными яичками.*

♦ *Яйца к пасхе можно красить не только в традиционной луковой шелухе или свекольных очистках. Попробуйте обмотать их самыми разными цветными нитками или увязать в цветные тряпочки — получаются очень неожиданные и симпатичные сочетания и узоры.*

## *ЖИРЫ И МАСЛА*

Тема, прямо скажу, не очень интересная, но что делать, если без нее не получается — даже при самом вегетарианском образе жизни.

То или иное количество жира содержится едва ли не в каждом пищевом продукте в картошке, например, полпроцента, а в мясе бывает и до тридцати трех процентов жира. Это так называемый скрытый жир. Ну и, разумеется, есть жиры, которые добавляют к основным продуктам питания или во время кулинарной обработки, или после, уже на столе. Вот о них и пойдет речь. А именно: о растительных маслах и продуктах их переработки (маргаринах и майонезе), а также жирах животных, включая и сливочное масло.

Сообщаю для сведения, что животные жиры содержат и насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, причем наиболее благоприятное сочетание жирных кислот — в свином сале. Вероятно, поэтому, не подозревая о такой удаче, я всегда отдавал ему предпочтение. Параллельно с любовью к салу (или шпигу, как предпочитают его называть северяне) я был мучим сознанием, что есть-то его мне не нужно, ибо с малых лет отчаянно сражаюсь с природой за обладание нормальным человеческим экстерьером. Борьба эта принимала временами невероятно ожесточенные формы, но я неизменно терпел в ней поражение. Впрочем, один мой хороший знакомый, доктор

Андрей Л., очень меня обрадовал, объяснив, что если сало есть без хлеба, то от этого не растолстеешь — жиры, дескать, сгорают в пламени углеводов, ибо они наличествуют в хлебе и напрочь отсутствуют в сале.

А вот в растительных маслах много именно ненасыщенных кислот, которые даже (если не перебарщивать) стимулируют обмен. Сливочное же масло (о нем поговорим отдельно) набито исключительно насыщенными кислотами.

Специалисты утверждают, что, хоть растительные масла, безусловно, полезны, не надо пренебрегать и животными жирами. Оптимальное соотношение животных и растительных жиров — 70:30.

Из растительных масел готовят майонезы, кулинарные жиры и маргарины, которые по составу занимают промежуточное положение между обеими группами жиров. Некоторые сорта маргарина благодаря различным добавкам по содержанию витаминов превосходят даже сливочное масло (скажем, в маргарине «Экстра» 1,5 мг% витамина А и 15 мг% витамина Е, а в сливочном масле их соответственно 0,6 и 2,2).

Что касается майонезов, то это — эмульсия растительного масла с водой, яичным порошком, сухим молоком, сахаром и специями.

Вопрос, который задают себе нередко холостяки, оказавшись перед разверстой пастью кухонной плиты: на чем лучше жарить? Так вот, если в кулинарном рецепте нет ответа, то примите к сведению, что жарить лучше всего на растительном масле, маргарине и свином сале. Запомните при этом, что не надо использовать растительное масло для повторной жарки — это неполезно, скажем так. А вот использовать его для заправки салата можно.

Изысканные домохозяйки Купчина и Гражданки, завидев порой в бутылке масла (особенно нерафинированного) осадок, обычно остаются недовольны. А между тем этот осадок состоит из исключительно полезных для человека фосфолипидов — так что

берите, здоровье важнее сомнительной эстетики.

Я — убежденный сторонник растительного масла; но недавно прочел информацию, с которой обязан вас познакомить. Дальше решайте сами.

Говорят, в растительных маслах много полиненасыщенных жирных кислот, которые обладают антисклеротическими свойствами, значит, когда молодость прошла, надо переходить на подсолнечное (горчичное, арахисовое, соевое, хлопковое, оливковое, кукурузное, прованское и пр.) масло. Тем не менее авторитетные специалисты по питанию рекомендуют в любом возрасте есть именно сливочное масло — пусть и в умеренном количестве. При избытке же растительного масла возникает Е-авитаминоз. Это всем ни к чему, а детям особенно. Кстати, дети как будто знают об этом — они, как правило, охотно и без уговоров едят сливочное масло, хотя нередко отказываются от растительного (о рыбьем жире я вообще молчу!).

Вывод из всего этого один: все хорошо в меру. И этот закон верен для любой сферы человеческой деятельности — от кулинарии до политики.

♦ *Смесь животных жиров (говяжье сало со свиным) хороша при обжаривании мяса и птицы.*

♦ *А вот смеси животных жиров с растительными применяются, как правило, при жаренье рыбы, овощей, мучных изделий.*

♦ *Чтобы кипящий жир не разбрызгивался по плите, бросьте на сковородку несколько кристалликов соли.*

♦ *Прогоркшее сливочное масло надо залить холодной водой, прибавить чайную ложку соды (питьевой) и размешать. Потом слить воду, добавить стакан молока на каждый килограмм масла и перетопить, причем неплохо бросить в масло ломтик хлеба — он окончательно впитает в себя неприятные запахи.*

♦ *Если неприятный запах появился у топленого молока — игра все равно еще не проиграна: положите в него несколько нарезанных сырых морковок.*

## *О ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ХРАНЕНИИ ПРОДУКТОВ,*

## *А ЗАОДНО И О КОНСЕРВАХ*

Много раз слышанную банальность мы часто принимаем за истину. Усвоив расхожую формулировку «хранить в сухом, прохладном, темном месте», мы быстро приходим к выводу, что

таковым местом является наш холодильник, и забиваем его всем, что только попадется в нынешних магазинах.

А между тем этот тройственный постулат отнюдь не универсален.

Конечно, без холода, который тормозит работу ферментов и снижает активность микробов, нам не удалось бы сохранить многих продуктов. Но это еще не означает, что холод — единственная в этом случае панацея. Варианты («прохладный», а не «холодный») не случайны, и думать, что чем холоднее, тем лучше, — ошибка. Поэтому варианты мы и рассмотрим.

Температура ниже нуля (в морозилке), безусловно, необходима для замороженных продуктов: только так они сохраняют свою питательность и в значительной мере вкус. Правда, при оттаивании они довольно быстро теряют свои достоинства. Желателен морозильник и для особо капризных продуктов, скажем, осетровой зернистой икры или пасты «Океан». А для мороженого в домашнем холодильнике не хватит и этой температуры, так что впрок его лучше не запасать.

Обычная для наших холодильников положительная, но все-таки близкая к нулю температура (не более 4–8 градусов) гарантирует сохранение скоропортящихся продуктов в течение установленных для них сроков. Эти же температуры хороши для многих плодов и фруктов, а также для консервов. Если жестянку с консервами заморозить, она может вздуться, и поди узнай, не бомбажная ли она, не вызвано ли вздутие размножением чрезвычайно опасных микроорганизмов.

А есть группа теплолюбивых продуктов — им нужна более высокая температура. Например, шоколаду и шоколадным конфетам хранение в холодильнике угрожает весьма несимпатичным (хоть и безвредным) сахарным поседением. Режим для шоколада — комнатная температура (если она у вас не выше 20 градусов).

Холостяцкая забава — пиво. Если его переохладить, образуется муть — она не микробная, совершенно безопасная, белковая, но репутацию напитку портит безнадежно.

Для некоторых видов провианта амплитуда допустимых температур хранения весьма широка. Правда, при этом меняются гарантийные сроки хранения. Например, сырокопченая колбаса может храниться от минус 7–9 до плюс 12–15 градусов, при этом срок хранения уменьшается соответственно с девяти до четырех месяцев.

Не следует забывать и о влажности. Вот, скажем, хлеб. В сухом месте он легко теряет влагу и быстро черствеет, причем получается в конце концов нечто непонятное — и не хлеб, и не

сухарь (для настоящего сухаря, требуется ведь не черствение, а быстрая сушка-обжарка). Но в сырости тот же хлеб плесневеет. Даже лук и чеснок с их мощными фитонцидами должны бы, казалось, сами себя предохранять от порчи. Ничего подобного — при повышенной влажности они легко поражаются гнилью.

Повышенная влажность влияет и на ферменты, которые сохраняются во многих продуктах, и на микроорганизмы, оккупирующие поверхность, да и на макроорганизмы тоже — насекомым-вредителям в сухой крупе живется куда хуже, чем во влажной. Так что подсушить крупу перед долгим хранением разумно с любой точки зрения.

И не только крупу, но и муку, и соль, сухофрукты особенно рыночного происхождения. Делается это просто и быстро: их надо подержать на противне в приоткрытой теплой духовке при температуре 45–50 градусов. Можно просто разложить тонким слоем в сухом и теплом помещении. Лук и чеснок лучше недельку подержать около плиты или батареи.

Небольшие количества плодов хорошо хранить в полиэтиленовых пакетах — в сорванных овощах и фруктах еще продолжается жизнь, происходят обменные процессы, при которых выделяется углекислый газ, тормозящий эти биологические процессы. Одна особенность; прежде чем переложить, скажем, помидоры в пакет, охладите и то, и другое, и только потом кладите в холодильник, чтобы не появилась плесень.

А теперь я открою вам одну важную тайну: лучше всего хранятся в пространстве и времени консервы!

Конечно, грешно о них говорить сейчас, когда, кроме банок с морской капустой и пресловутой «Славянской трапезой», которую сами болгары, судя по всему, есть отказываются, — на прилавках нет ничего. А чтобы есть морскую капусту — прекрасная, кстати, очень полезная пища! — надо все же иметь за плечами несколько поколений чистокровных японцев. И все же, и все же…

Как консервы у нас исчезли, мы более или менее знаем, а как они появились?

Помните, Хлестаков в гостях у городничего заливает о своей восхитительной петербургской жизни: «…суп в кастрюльке прямо на пароходе приехал из Парижа; откроют крышку — пар, которому подобного нельзя отыскать в природе»?

Так что же, великолепный повар и знаток кулинарии, Николай Васильевич Гоголь присочинил эту историю с парижской кастрюлькой, вложив ее в уста Хлестакова? Скорее всего, нет, скорее всего, Гоголь в журнале «Русский архив» за 1821 год наткнулся на переписку почт-директора Санкт-Петербурга К.

Булгакова с братом. В одном из писем он и сообщает, что присутствовал на обеде, где подавали черепаховый суп, приготовленный в Ост-Индии и присланный из Лондона. «Теперь до такой степени совершенства дошли, что готовые обеды от Робертса в Париже посылают в Индию в каких-то жестяных посудах нового изобретения, где они сберегаются от порчи».

Почт-директор ошибся, сказав, что изобретение это новое. Дело в том, что более десятка лет до описываемых событий парижский кондитер и повар Николя Франсуа Аппер проделал один простой до чрезвычайности опыт: он заполнил банки бульоном, вареным и жареным мясом, вареньем, наглухо запаял их, а потом долго кипятил в воде. Банки эти он вскрыл через восемь месяцев — все оказалось замечательно пригодным для еды. Наполеоновское правительство, решавшее как раз проблему обеспечения победоносной армии полноценнои пищей, в восторге присудило Апперу премию и удостоило его звания «Благодетель человечества». И я призываю вас не усмехаться при этом — ей-богу, изобретатель консервов сделал для человечества ничуть не меньше, чем, допустим, изобретатель пистолета-автомата с громадной убойной силой.

В 1810 году Аппер издал книгу «Искусство сохранения в течение нескольких лет животной и растительной субстанции». Вскоре он основал первое в мире консервное предприятие «Дом Аппера», и консервы у него были отменные, — во всяком случае, прожил «Благодетель человечества» 91 год, ни разу не отравившись своей продукцией.

Консервное дело, не получившее поначалу во Франции развития, было подхвачено предприимчивыми англичанами, которые стеклянные банки и бутыли заменили оловянными банками.

Американцы, в свою очередь, для упаковки продуктов стали использовать жестяные емкости, что многие авторы полагают историческим рубежом в победном шествии консервов по свету. А научное обоснование консервирования было сделано великим Партером. Впрочем, даже он не предполагал, как далеко шагнут люди в поисках самых совершенных способов сохранения пищевых продуктов.

Вот, например, такая история. В тридцатых годах горный инженер Г. Лаппо-Старженецкий ремонтировал вакуумную установку. Прежде на ней работал, скорее всего, человек не слишком аккуратный: под крышкой, которую не снимали более года, лежал в вакууме кусочек сморщенной пленки, в которую превратилась ягода клюквы. Случайно на нее попала капля воды и — о чудо! — пленочка налилась соком, на глазах превращаясь в

свежайшую тугую клюквину. Вот так, волею случая, был открыт эффект сублимации.

Разработаны технологии, промышленные установки — все как бы есть, нет только восхитительных сублимированных продуктов. Может быть, прочитав этот вопль души, кто-нибудь из предприимчивых холостяков возьмется за воплощение славной идеи — создание предприятия для производства сублимированных ягод и салатов, жаркого и борщей, макарон по-флотски, омлетов, соков и прочая, и прочая?

♦ *Если свежее молоко хранить на свету, оно очень быстро теряет значительную часть содержащихся в нем витаминов.*

♦ *Масло и жирные продукты не храните в полиэтилене — лучше заворачивайте в пергамент, кальку или просто бумагу, иначе они быстрее портятся и приобретают совершенно вам не нужный запах.*

♦ *А вот цитрусы хорошо себя чувствуют в полиэтиленовых пакетах, особенно если их предварительно смазать растительным маслом.*

♦ *Не ешьте консервы, если банка вздулась или стала ржавой. Прежде чем открыть консервы, тщательно протрите крышку банки. Открыв ее, к содержимому относитесь как к свежим продуктам.*

♦ *Не кладите в холодильник теплую пищу — это может стать причиной острых кишечных заболеваний, так как при этом создаются благоприятные условия для развития бактерий.*

♦ *Очень важно: избегайте соприкосновения сырой и готовой пищи. Поэтому готовую пищу ставьте в холодильник в плотно закрытой посуде.*

♦ *Никогда заново не замораживайте случайно разморозившиеся (были в командировке, а в это время вырубился предохранитель) продукты!*

♦ *Никогда и ни при каких обстоятельствах не подавайте к столу и не используйте сами пищу, которая вызывает у вас хоть малейшее сомнение — патогенные микроорганизмы невооруженным глазом ну никак не рассмотришь. Поэтому даже при нашем жестоком дефиците ее лучше выбросить.*

♦ *Не угощайте никого и не готовьте пищу для других, если у вас (пардон!) расстройство желудка, респираторная или кожная инфекция — нужно быть милосердным!*

Может быть, мои заклинания показались вам не стоящими внимания — шутки в сторону, послушайтесь меня, и, Бог даст, мы с вами доживем и до лучших времен!

# Глава 4
# Явившаяся плодом долгих наблюдений и мучительных размышлений о смысле, сущности и природе пития

Запрет вина, закон, считающийся с тем,
Кем пьется и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,—
Пить — признак мудрости, а не порок совсем.

*Омар Хайям. Рубай*

«Насчет питья вина не скажу я — не пей, но не скажу и — пей. Ведь юноши по совету других все равно от юношеских поступков не откажутся. Мне тоже часто говорили, да я не слушал, а вот после пятидесяти лет оказал мне господь всевышний милость и пожаловал отказ от вина…

…Поистине, всякая пища и питье, если есть и пить без распорядка и обычая, — не на пользу… I

И всегда с вином будь настолько осторожен, чтобы еще для двух-трех кубков место оставалось. Остерегайся и кубка страсти, и кубка опьянения, ведь страсть и опьянение не во всем вине и всей пище, пресыщение в последнем глотке, так же как опьянение в последнем кубке. Потому-то ешь глотком меньше и пей кубком вина меньше, чтобы быть в безопасности от превышения и в том и в другом».

*Кабус-Намэ. (Средневековый трактат. XI в.)*

«Вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть».

*Левит, X, 9*

Еще бокалов жажда просит
Залить горячий жир котлет…

*А. С. Пушкин. «Евгений Онегин»*

«В девять часов он закусывал: съедал тарелку молочного супа, половину бараньей ноги, пирог из цапли и выпивал пять рюмок брюссельского вина. В десять часов он высасывал несколько слив, орошая их орлеанским вином… В полдень для препровождения времени он обгрызал какую-нибудь птичью гузку, присоединяя к ней и крылышко. В час он начинал думать о своем обеде и сообразно с этим выливал в себя добрый стакан испанского вина. Затем он ложился в постель и дремал минутку для отдохновения.

Проснувшись, он начинал, для возбуждения

аппетита, с соленой лососины, к которой присоединялась большая кружка антверпенского двойного пива. Затем он переходил в кухню и располагался здесь перед очагом, где весело трещали дрова. Внимательно следил он за тем, как здесь жарится… телячья вырезка или подрумянивается на вертеле ошпаренный поросенок, который казался ему много предпочтительнее ломтя сухого хлеба… Затем он опять ложился в постель… в два пробуждался, проглатывал немножко свиного студня, запивая его бургундским… В три часа он съедал цыпленка в мадере, которого запивал двумя стаканами мальвазии… В половине четвертого он закусывал полубанкой варенья, запивая его медом».

*Шарль де Костер. «Легенда об Уленшпигеле»*

Надо есть и запивать, а не пить и закусывать.

*Вероятно, народная мудрость.*

Шекснинска стерлядь золотая,
Каймак и борщ уже стоят;
В графинах вина, пунш, блистая
То льдом, то искрами, манят;
С курильниц благовонья льются,
Плоды среди корзин смеются,
Не смеют слуги и дохнуть,
Тебя стола вкруг ожидая;
Хозяйка статная, младая,
Готова руку протянуть…
Блаженство не в лучах порфир,
Не в вкусе яств, не в неге слуха;
Но в здравьи и спокойстве духа, —
Умеренность есть лучший пир.

*Г. Р. Державин. «Приглашение к обеду»*

«Они набрали полные мешки одуванчиков и унесли вниз, в погреб. Вывалили их из мешков, и во тьме погреба разлилось сияние. Винный пресс дожидался их, открытый, холодный. Золотистый поток согрел его. Дедушка передвинул пресс, повернул ручку, завертел — быстрей, быстрей — и пресс мягко стиснул добычу…

Сперва тонкой струйкой, потом все щедрей, обильней побежал по желобу в глиняные кувшины сок прекрасного жаркого месяца; ему дали перебродить, сняли пену и разлили в чистые бутылки из-под кетчупа — и они выстроились рядами на полках, поблескивая в сумраке погреба…»

*Рэй Бредбери. «Вино из одуванчиков»*

«— Дорогой Степан Богданович, — заговорил посетитель, проницательно улыбаясь, — никакой пирамидон вам не поможет. Следуйте старому доброму правилу — лечить подобное подобным. Единственно, что вернет вас к жизни, это две стопки водки с острой и горячей закуской…

…Степа, тараща глаза, увидел, что на маленьком столике сервирован поднос, на коем имеется нарезанный белый хлеб, паюсная икра в вазочке, белые маринованные грибы на тарелочке, что-то в кастрюльке и, наконец, водка в объемистом ювелиршином графинчике…

…Открыли кастрюлю — в ней оказались сосиски в томате».

«Супруга его принесла из кухни аккуратно нарезанную селедочку, густо посыпанную зеленым луком. Никанор Иванович налил лафитничек, выпил, подхватил на вилку три куска селедки… а Пелагея Антоновна внесла дымящуюся кастрюлю, при одном взгляде на которую сразу можно было догадаться, что в ней, в гуще огненного борща, находится то, чего вкуснее нет в мире, — мозговая кость».

«— Чашу вина? Белое, красное? Вино какой страны вы предпочитаете в это время дня?..»

«Бегемот наколдовал чего-то у пасти Нептуна, и тотчас с шипением и грохотом волнующаяся масса шампанского ушла из бассейна, а Нептун стал извергать не играющую, не пенящуюся волну темно-желтого цвета. Дамы с визгом и воплями — Коньяк! — кинулись от краев бассейна за колонны.

Бегемот отрезал кусок ананаса, посолил его, поперчил, съел и после этого так залихватски тяпнул вторую стопку спирта, что все зааплодировали».

«Пришедший не отказался и от второй чашки вина, с видимым наслаждением проглотил несколько устриц, отведал вареных овощей, съел кусок мяса.

Насытившись, он похвалил вино:

— Превосходная лоза, прокуратор, но это не „Фалерно“?

— „Цекуба“, тридцатилетнее, — любезно отозвался прокуратор».

*Михаил Булгаков. «Мастер и Маргарита»*

«Ученые, врачи, медицинские общества и учреждения утверждают полезность виноградного вина, справедливо подчеркивая его питательное и лечебное значение, и противопоставляют его водке.

Многовековой опыт всех народов, подтверждая этот вывод науки, убедительно свидетельствуют о вреде и бедствиях алкоголизма, связанных, как правило, с потреблением не вина и пива, а именно водки.

Еще в 1936 г., разоблачая легенду о „русском пьянстве“, товарищ Микоян говорил:

„Некоторые думают и говорят о том, что у нас, мол, много водки пьют, а за границей, вот, мало пьют. Это — в корне неверное представление… Но почему же до сих пор шла слава о русском пьянстве? Потому, что при царе народ нищенствовал, и тогда пили не от веселья, а от горя, от нищеты. Пили, именно, чтобы напиться и забыть про свою проклятую жизнь. Достанет иногда человек на бутылку водки и пьет, денег при этом на еду не хватало, кушать было нечего, и человек напивался пьяным. Теперь веселее жить стало. От хорошей и сытой жизни не напьешься. Веселее стало жить, значит, и выпить можно, но выпить так, чтобы рассудка не терять и не во вред здоровью“.

…Товарищ Микоян в 1936 г. рассказывал: „Товарищ Сталин занят величайшими вопросами построения социализма в нашей стране. Он держит в сфере своего внимания все народное хозяйство, но при этом не забывает и мелочей, так как всякая мелочь имеет значение. Товарищ Сталин сказал, что стахановцы сейчас зарабатывают много денег, много зарабатывают инженеры и другие трудящиеся, А если хотят купить шампанского, смогут ли они его достать? Шампанское — признак материального благополучия, признак зажиточности“».

*Книга о вкусной и здоровой пище. М., 1952*

«Японцы употребляют крепкие напитки. Многие из них, а особенно простой, народ, даже любят их и часто, по праздникам, напиваются допьяна; но вместе с тем склонность к сему пороку не столь велика между ними, как между многими европейскими народами; быть пьяным днем почитается у них величайшим бесчестием даже между простолюдинами; и потому пристрастные к вину напиваются вечером, после всех работ и занятий, и притом пьют понемногу, разговаривая между собой дружески, а не так, как у нас простой народ делает: „тяпнул вдруг, да с ног долой“».

*Записки капитана В. М. Головнинй в плену у японцев в 1811, 1812 и 1813 годах*

«Японцы быстро напиваются, но зато так же быстро трезвеют. Похоже, что они упражняют силу воли умением то целиком распускать, то вновь натягивать вожжи. В компании японцев иностранец чувствует себя иа первых порах чересчур трезвым: ему кажется, что собутыльники вот-вот свалятся под стол. Зато потом он не может сразу взять себя в руки, как остальные».

*Д. Инрайт. «Мир росы». Лондон, 1954*

Прежде чем приступить к рассуждениям относительно такой воистину тончайшей и сложнейшей материи, как алкоголь и его роль в холостяцкой (и не только!) жизни, хочу предупредить читателя: не следует особенно доверять автору; автор — дилетант в этом вопросе. Верить можно только профессионалам. Непрофессионализм — одно из главных несчастий нашей отчизны. Мы уже знаем, что происходит, когда государством управляют прачки, культурой ведают ткачихи, строят дороги солдаты, убирают хлеб студенты и кандидаты наук, милицией командуют вчерашние комсомольские работники, а экономикой и промышленностью заправляют партийные функционеры. Поэтому я оставляю за собой право на разглагольствования, а вам выдаю сертификат на то, чтобы доверять им или нет.

Итак, пить или не пить? Правые радикалы (назовем их так) во главе со своим «буревестником» академиком Угловым утверждают, что алкоголь в любом виде и даже в самых ничтожных количествах — это изобретение, скорее всего, сионистов с черной целью истребить все остальные народы столь

легким и приятным способом. С этой же целью придуман и кефир, в котором наличествует пара процентов спирта. Неразумное дитя с молодых иогтей привыкает к кефиру, а от него, от кефира, до употребления политуры и цветочного одеколона — один шаг. Кружка пива, стакан легкого виноградного вина, бокал шампанского — это все наживки дьявола, с помощью которых он развращает слабого человека.

Есть и другие мнения. Некоторые утверждают, что алкоголь в разумных дозах вызывает приятную эйфорию, раскованность, желание общаться. Пагматичные японцы, например, не мыслят себе проведения деловых встреч без саке, рисовой водки крепости нашего портвейна. Считается, что чашечка-другая саке помогает раскрепоститься, способствует заключению соглашений.

История знает целые цивилизации, выросшие на виноделии, при этом множество народов отнюдь не выродилось, хотя без вина не мыслят своего существования. Назовем испанцев, молдаван, грузин, французов, сербов, венгров, австрийцев, армян. Северяне же предпочитали пиво (вспомним германский, славянский или финский эпос) и крепкие напитки — мед (питный, разумеется), водку.

Вино пили шумеры и римляне, эллины и иудеи, христиане и буддисты, огнепоклонники и синтоисты. Даже мусульмане, чья Священная книга настоятельно не рекомендует верным вкушать греховный напиток, не чураются при случае опростать чашу вина.

Более того, многие авторитеты в области биологии, физиологии и медицины позволяли себе иметь по этому поводу весьма крамольные суждения. Цитирую их по книжке А. Митюкова «Коктейли, пунши, вина и другие напитки в домашних условиях», однако впредь оставляю за собой право на авторов не ссылаться, и пусть они мне это простят!

Основоположник отечественной фармакологии Н. Кравков отмечал: «Вредное и губительное действие алкоголя на организм наблюдается главным образом только на почве злоупотребления».

Академик Н. Сисакян писал: «Суждение о вине только как о возбуждающем средстве неправильно. При оценке вин необходимо иметь в виду наличие в них важных в питательном отношении веществ — аминокислот, дубильных веществ и ряда других физиологически активных соединений». Эту идею развивает и расшифровывает профессор В. Нилов: «Виноградные вина содержат антисептическую и ионизированную воду; углеводы — глюкозу, фруктозу, сахарозу и др.; орранические кислоты — винную, яблочную, лимонную и другие; спирты; альдегиды; сложные эфиры и ацетали; дубильные и красящие вещества; азотистые вещества; ферменты; минеральные вещества — калий, кальций, магний, фосфор, железо; витамины — В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), РР (никотиновую кислоту), фолиевую кислоту, инозит и др. Наличие в виноградных винах различных микроэлементов делает вино полезным в отношении регулирования обмена веществ в организме».

А как вам понравится высказывание великого Луи Пастера, утверждавшего, что «вино о полным правом может считаться самым здоровым и самым гигиеническим напитком»? Профессор Ф. Меньшиков полагал возможным употребление вина при заболеваниях желудка, больными дистрофией, при хронических колитах, при дизентерии. Высказывания о терапевтической ценности виноградных вин мы найдем и в древних рукописях, и в средневековых трактатах, и в современных монографиях.

А вот обширная цитата из статьи профессора С. Татевосова, который за восемнадцать лет до издания печально знаменитого Указа о борьбе с пьянством и алкоголизмом (1985 г.) простодушно поведал журналу «Наука и жизнь» о диетической значимости вина!

«…То, что сухое виноградное вино обладает определенным лечебным эффектом, известно было давно. Но на каком-то этапе об этих его свойствах забыли. К сожалению, еще многие считают, что сухое вино и водка равнозначны: и то, и другое — причина алкоголизма. Такая точка зрения ошибочна…

…Химический анализ сухих вин показывает, что в них содержатся вещества, стимулирующие углеводный, азотистый и минеральный обмен в организме человека. Богаты они также и такими микроэлементами, как марганец, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт, калий, фосфор, рубидий. (Рубидий, например, благотворно влияет на клетки нервной системы. Этого микроэлемента много в вине Каберне совхоза „Абрау-Дюрсо“. Оно регулярно закупается у нас в лечебных целях иностранными фирмами.)…

В сухом вине содержатся и витамины группы В, РР,

пантотетоновая и фолиевая кислоты, биотин. А среди летучих веществ, образующих так называемый „букет фина“, есть эфирные масла, сложные эфиры и альдегиды. Как известно, все эти вещества не только тонизируют, но и снижают кровяное давление…

Практически все составные части виноградных вин имеют питательную ценность для организма, причем благотворное влияние оказывают не столько сами эти ингредиенты, сколько их комплексы.

Возникает естественный вопрос об этиловом спирте — алкоголе. Ведь он также присутствует в вине. Безусловно, но в сухих виноградных винах его мало —12 процентов, а как показали научные исследования, проведенные у нас и за рубежом, алкоголь не вредит в тех случаях, когда количество его не превышает 15 процентов от калорийности ежедневного рациона (это примерно 45–63 мл этилового спирта). Таким образом, в сухом виноградном вине преобладает не алкоголь, а ценные для организма человека вещества.

Все это дает основания применять такие вина с лечебной и профилактической целью…

Врачебный опыт показал, что виноградные вина особенно благоприятно действуют на пожилых людей, нормализуя сон. В отличие от снотворных средств — барбитуратов, которые вызывают наркотический сон (человек просыпается, как правило, с тяжелой головой), четверть стакана сухого вина с боржоми или рюмка коньяка с минеральной водой вызывают нормальный физиологический сон…

Белые столовые вина тонизируют. Их рекомендуется давать при атеросклерозе в пределах двух-трех стаканов в день.

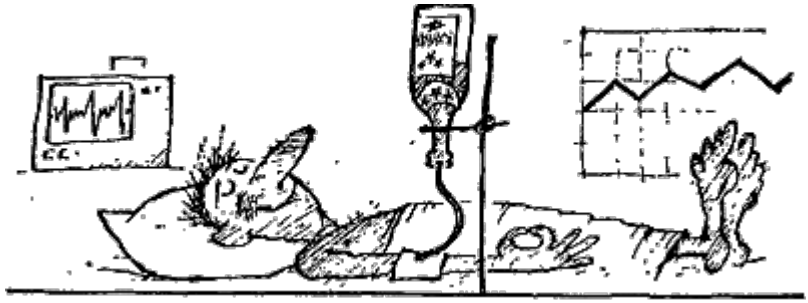
При гриппе, пневмониях и бронхопневмониях часто применяют горячее красное вино с сахаром. При авитаминозах полезны все сухие вина.

Практика показывает, что в ряде случаев на больных хорошо действуют небольшие дозы коньяка. Это объясняется тем, что в нем, содержатся в большом количестве дубильные вещества, усиливающие в организме действие витамина С. (Вот, значит, почему так хорош к коньяку лимон. Кстати, говорят, что это изобретение Николая II Романова…, — *А. С.)*. Коньяк способствует пищеварению, увеличивая выделение желудочного сока. В отличие от водки, которая провоцирует спазмы сосудов, коньяк обладает сосудорасширяющими свойствами…»

Вдогонку цитате уважаемого профессора добавлю, что расширяет сосуды коньяк лишь в умеренных дозах.

Каждый уважающий себя сердечник обязан держать в доме

бутылку коньяку. Рюмка этого гениального напитка поможет купировать острый приступ, есть люди, уверяющие, что глоток коньяку вернул их к жизни.



Где-то я вычитал историю о том, что во время войны, в осажденном немцами Севастополе на госпитальных койках страдали от ран и мучились от жажды тысячи наших раненых бойцов. Вода же в колодцах от дьявольской жары протухла. И вот тогда вспомнили о чудесных свойствах вина. Из Массандры сумели привезти самого ординарного красного сухого вина, которое смешивали с водой и давали раненым. Вино стопроцентно обеззараживало тухлую воду.

Вообще, красное сухое вино — это целый букет всяческих достоинств. Говорят, что оно не только бактерицидно, но и обладает кроветворными свойствами, поскольку в нем, в отличие от белого сухого вина, почти нет остаточного сахара. Красное сухое вино можно рекомендовать людям плотного телосложения и диабетикам. Кое-кто утверждает, что красное вино благотворно влияет и на половую функцию у мужчин, а один мой знакомый доктор шепотом (времена были такие) советовал мне на ночь пить по стакану сухого вина для стимуляции процессов обмена.

И все же в стране по официальной статистике более ста миллионов человек, употребляющих алкогольные напитки в количествах, намного превышающих их медицинскую целесообразность. Говорят: «Все пьющие делятся на две категории — тех, кто пьет ради процесса, и тех, кго пьет ради результата». Наши родимые пьяницы, разумеется, все, как один, принадлежат ко второй категории.

Алкоголизм, проиизавший все социальные слои государства и одинаково процветающий как на православнаной русской почве, так и на мусульманской в Средней Азии, лютеранской в Эстонии и католической в Литве, — страшная болезнь (настаиваю именно на такой трактовке пьянства), которая не разбирает сегодня «ни эллина, ни иудея», ни академика, ни плотника. Корни его, безусловно, социального происхождения (но не

только). Все мы прекрасно помним времена, когда не были востребованы ни талант, ни ум, ни руки. Процветала подобранная по анкетному признаку чиновня свора, тесно сросшаяся в противоестественном (лишь на первый взгляд!) монолите с хорошо организованным могучим миром торговли, обслуживания и так называемой охраны правопорядка. И выход из тупика для многих и многих был на дне бутылки.

Возможно, антиалкогольная кампания, затеянная в мае 1985 года и по своим масштабам, накалу и разрушительнейшим для страны последствиям не имеющая равных в истории, была организована с самыми лучшими намерениями. Но ведь еще древние знали, что подобными намерениями вымощена дорога в ад. Как будто до нас никто на земле не жил, как будто в других странах не пережили в свое время идиотизма «сухих законов», как будто никому не известно, к чему приводило бездумное волевое ограничение в выпивке.

Достаточно вспомнить «сухой закон», введенный в Соединенных Штатах Америки после первой мировой войны. Ответом законодателям было возникновение громадной сети подпольных баров, ночных клубов и прочих питейных заведений. Тысячи бутлегеров перекачивали из Канады гектолитры виски, приносившего его владельцам миллионные и миллиардные прибыли. Именно для охраны питейного андеграунда были созданы вооруженные гангстерские отряды. Сухого закона в Штатах уже в помине нет, но вот мафию уничтожить еще никому не удалось.

Отечественные ортодоксы, протестуя против рынка, предпринимательства кооперации, отождествляют их с теневой экономикой и организованной преступностью. Но наша родимая мафия возникла в недрах лигачевского указа, ибо доходы, получаемые самогонщиками, были таковы, что любой риск для охраны их был оправдан. Указа пока не отменили официально, де-юре, отменен он де-факто, но гангстерские отряды остались, и экипированы они не в пример милицейским бригадам.

А что же сами пьющие? Не ведают, что творят? Да ничего подобного. По свидетельству социологов и психологов, они прекрасно осведомлены о вредных свойствах горячительного, однако сознательно и вполне добровольно идут на риск. Преступления и транспортные катастрофы, разбитые судьбы и ранняя старость, неизлечимые болезни и преждевременная смерть — вот дань, которую платит человечество за приверженность Бахусу. Стало быть, надо бережно, терпеливо и с милосердием в душе искать, находить и лечить социальные и политические корни явления, которое, кстати, живет на Руси

отнюдь не последние семьдесят лет.

Посмотрим внимательнее, что принесла стране эта дурацкая кампания (хочу верить — последняя конвульсия бесчеловечного режима), за инициацию которой никто не был ни отстранен от дел, ни посажен, ни поставлен к стенке. (Напомню, что человек, укравший что-либо на сумму более пятидесяти рублей, подлежит уголовному преследованию.)

Итак, через четыре года после начала сражения за трезвость размеры прямых потерь от снижения винно-водочного оборота достигли почти 50 миллиардов (!) рублей. Разумеется, ради здоровья общества, ради людей можно пойти и не на такие затраты. Но, увы, за эти годы беспощадной борьбы с собственным населением и беззащитной виноградной лозой люди наши не стали здоровее и благополучнее.

Шок и оцепенение, охватившие советских граждан после публикации указа, прошли весьма быстро, и граждане, лишенные пресловутых виноградных вин, легкого пива, благородного, коньяка и водки более или менее приличной очистки, стали заглатывать страшные, разрушительные для организма суррогаты — тормозную жидкость, средства для уничтожения тараканов, политуру, гнусную сивуху. Спросите у психиатров, у врачей-наркологов, к каким ужасным это привело последствиям.

Народу обещали взамен выпивки море соков, тонны фруктов и овощей. Но не уверен, что каждому десятому ленинградскому, казанскому или челябинскому пацану удавалось вдоволь полакомиться фруктами и ягодами.

Во имя светлейшей цели (благодаря усердию милиции) ежегодно подвергались разнообразным экзекуциям 10 миллионов человек, имевших несчастье попасть в руки очередному патрулю, — это штрафы, это аресты, принудительные работы, лишение свободы. За четыре года — это сорок миллионов взрослых людей, получивших заряд озлобления и ненависти. Куда будет направлен этот заряд?

Триста тысяч гектаров-виноградников, многие из которых

культивировались едва ли не с времен фараонов, были пущены под нож бульдозера. Сегодня мы знаем имена людей, покончивших с собою при виде варварства, не имеющего прецедентов в истории. А вспомните знаменитый эпизод из фильма «Отец солдата», когда старый грузин лупит по физиономии танкиста, размоловшего траками своей машины виноградник…

Опомнившись, государство стало наращивать производство алкогольных иапитков, чтобы сбить вспыхнувшие самогоноварение и спекуляцию спиртным, чтобы хоть как-то укротить позорные винные очереди. Но восстановить выпуск хорошего, благородного вина куда сложнее, чем перепахать тысячелетние виноградники. Прилавки стали заполняться водкой, причем водкой далеко не лучшего качества.

Экономист Н. Шмелев писал: алкоголь надо делать как можно дешевле и доступнее — это один из факторов укрощения пьянства, феномен, известный всему миру. Во Франции много-много лет вино доступнее и дешевле минеральной воды, но что-то не доносится до нас сведений о деградации французского народа и крушении французского общества.

Кто лично ответит за то, что в нашей несчастной стране только в 1987 году было употреблено внутрь 900 тысяч литров жидкости для мытья стекол, 20 миллионов баллончиков дихлофоса, на многие миллионы рублей всякой дешевой спиртсодержащей парфюмерии, 44 тысячи человек отравились, каждый четвертый из них погиб.

Я горжусь тем, что в свое время первым в Ленинграде выступил в газете «Смена» против этого бесчеловечного указа. Помню, как потрясли меня некоторые письма, пришедшие в ответ на статью. «Да пусть алкаши передохнут все, — писали их авторы, очевидно, люди безупречные и высокоморальные, — а еще лучше взять да поставить их к стенке!» Бесчеловечный указ закономерно родился в стране, где десятилетиями бесчеловечность возводилась в норму.

Хватит, хватит уже бороться со своими! Давайте лучше друг другу помогать. Пьющих у нас от 130 до 150 миллионов (эту цифру приводит Л. Мирошниченко, старший научный сотрудник Всесоюзного научного центра наркологии). Если их всех побороть, то с кем, граждане, останемся, чтобы строить светлое будущее?

К черту ханжество и ханжей! Пусть хоть в отдельно взятом Ленинграде городская дума вместо введения тысячу раз скомпрометировавших себя талонов, ограничений и поднятия цен откроет сотни мелких забегаловок. В той же Франции одно такое

заведение приходится на 250 человек. Да что там Париж, тридцать лет назад в Питере всех чайных, пивных и закусочных было не меньше, чем в Париже. Человек не у мусорного контейнера, опасаючись милиционера с «демократизатором», а в приличной, человеческой обстановке мог выпить стопку водки без зверской наценки, спокойно закусить ее сарделькой и отправиться домой. И посмотрите статистику — во сколько раз мы выпивали тогда меньше, чем сегодня!

Наказание пьющих скотскими условиями выпивки не сработало. Напротив, берясь с «культурой пития», мы напрочь растеряли элементарную культуру поведения человека в общественном месте, которая вырабатывается в свободном, непринужденном общении людей между собой. Указ и последовавшая за ним кампания разобщили громадные массы простых людей, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Мирошниченко пишет: «И пока мы не нашли замены, пока не уговорили людей обходиться соком, пусть люди общаются хоть в этих трижды проклятых пивных, чтобы выпить вместе за разговором и не спеша, в условиях простейших удобств (фанерный стол, фанерный стул, стеклянная кружка, дешевая закуска), хотя бы те же самые 5,8 миллиарда литров пива, что продаются сейчас населению а год.

И, отбросив подозрительное ханжество, по-видимому, придется построить (идя, действительно, „навстречу пожеланиям трудящихся“) тысячи этих простеньких „шалманчиков“, которые можно возвести, как и снести, буквально за одну ночь. И пусть структура выпиваемого алкоголя сместится в сторону 50—60-процентной доли пива, как в благополучной Дании или Англии, вместо теперешней 60-процентной доли водки…»

Рост преступности в стране все привычнее сваливают на пьянство и не замечают, что при жутком росте числа преступлений и при еще большем росте продажи водки число правонарушений, совершенных людьми в нетрезвом состоянии, даже снизилось. Общество больно, больно хамством, бессердечием, жестокостью, тупой нетерпимостью — здесь первоисточник преступности.

Мы называем «помощью» преследование пьяниц и больных алкоголизмом, которые действительно нуждаются в помощи. Если мы, т. е. вольные или невольные радетели трезвости, повернемся к ним не трубкой Раппопорта для определения паров алкоголя, а сердцем, большинство их ответит тем же. И увидим, наконец, что одному нужен врач, другому — священник, а третьему — просто добросердечное отношение, и все это мы способны обеспечить.

Привычно считается, что борьба, с пьянством может одолеть экономический кризис. При этом забывают, что экономику из кризиса уже сейчас должны вытаскивать те 150 миллионов пьющих, а не штатные аппаратчики, борющиеся за трезвость. Грузины говорят, что их обычаи не запрещают пить, но запрещают позорить свой род. Поэтому пусть каждый решает сам, сколько он может позволить себе выпить и может ли он вообще пить, не нарушая этот закон предков, который превыше любого уголовного кодекса.

Наверное, здесь и лежит самый достойный путь к избавлению от теперешних алкогольных бед. Уходя от лжи и административного насилия, преодолев чуму бездушия, мы все обязательно придем к осознанию того, что для человека нет ничего дороже уважения со стороны людей. Оно дороже мыла, колбасы, видеоигрушек и любого количества французского коньяка. И что потеря этой ценности гораздо дороже потери печени.

Ну а теперь, поумерив полемический пыл, давайте попробуем спокойно разобраться в главном — в генезисе алкогольной болезни, апеллируя, естественно, к авторитетам. Я отвожу себе роль почти бесстрастного комментатора некоторых небезынтересных, на мой взгляд, суждений о предмете разговора.

Всем, естественно, понятно, что главный вирус алкогольной болезни — это сам алкоголь. Заметим при этом, что далеко не каждый, употребляющий спиртное, становится алкоголиком. Даже многолетнее систематическое пьянство вовсе не вызывает алкоголизма и сопутствующей ему деградации, распада личности. Умеренно пьющий человек сохраняет интеллект, чувство ответственности перед обществом, семьей, способность к творчеству и профессиональной деятельности. Такие люди не теряют самоконтроля, не становятся рабами спиртного, всегда могут отказаться от выпивки, они не испытывают мучительной потребности опохмелиться (один из главных признаков болезни).

По этому поводу — маленький сюжет из воспоминаний Константина Симонова. В послевоенные уже годы его должны были включить в делегацию для поездки в США, но в списках фамилии писателя не оказалось. Позже выяснилось, что Сталину кто-то из доброхотов «стукнул», что Симонов любит выпить, — это и стало формальным поводом исключения его из членов делегации. Узнав об этом, оскорбленный Симонов воскликнул: «Ну и что же, что я пью? Ума-то я не пропиваю!»

Алкогольная болезнь — это результат сложного взаимодействия многих факторов — социальных, бытовых, психологических, физиологических. И кстати, менее всего

исследована именно физиологическая, или, если угодно, биохимическая сторона алкоголизма. Если для академика Углова каждый пьющий — это алкоголик, то для серьезных ученых вопрос о том, где проходит граница между бытовым пьянством и хроническим алкоголизмом, т. е. болезненным злоупотреблением спиртными напитками, остается открытым. Еще не разработаны точные биохимические и психиатрические критерии, которые бы позволили определить, переступил человек эту едва различимую грань или нет.

И все же кое-что о химии возникновения алкоголизма уже известно. Поскольку читать об этом мне было интересно, то, надеюсь, и вы не перевернете эту страницу непрочитанной.

Итак, лет тридцать назад американский ученый Р. Вильямс сформулировал гипотезу, согласно которой восприимчивость некоторых людей к спиртному может зависеть от особенностей обмена веществ. Причем, конечно, не имеется в виду знаменитый случай с неким японцем, которому делали операцию аппендицита и случайно занесли в брюшную полость дрожжевые грибки. С беднягой произошла удивительная вещь — съест он всего лишь кусок хлеба, и через некоторое время пьян вдрызг. И в этом несчастливом качестве он пребывал довольно долго, его увольняли с любой работы. Хорошо, что в Японии хватает нормальных ученых и врачей, — в конце концов с ним разобрались и помогли ему. Странные люди эти японцы… Воображаю, сколько наших соотечественников охотно поменялись бы с этим человеком местами…

Но вернемся к Вильямсу. По его мнению, у некоторых людей происходит извращение обмена — организм не в состоянии использовать те или иные питательные вещества. Возникает недостаток некоторых аминокислот, дефицит витаминов, а это прямым образом сказывается на деятельности гипоталамуса, контролирующего питание. На этом фоне может возникнуть повышенная потребность организма в алкоголе — веществе, в котором при нормальном обмене организм не нуждается.

Гипотеза Вильямса нашла подтверждение в опытах на животных. Снижение вдвое калорийности питания, недостаток витаминов группы В и некоторых гормонов, отравление четыреххлористым углеродом или введение инсулина вызывали у мышей и крыс заметную тягу к алкоголю, которая закреплялась генетически и даже усиливалась у потомства.

Крупный исследователь биохимических предпосылок алкоголизма Д. Лестер придавал большое значение одной из стадий превращения алкоголя в организме — его окислению в уксусную кислоту. Известно, что на ранних этапах эволюции

живого, в первичных организмах алкоголь играл весьма важную роль — фермент алкогольдегидрогеназа окислял его, превращая в важный для обмена веществ активный ацетил. И вот «пережитком» тех далеких времен, возможно, и является сама алкогольдегидрогеназа, которая в организме человека и животных содержится в необъяснимо больших количествах. Доктор биологических наук И. Сытинский справедливо замечает по этому поводу: «Маловероятно, чтобы в эволюционном развитии обмена веществ было предусмотрено изобретение человечеством алкогольный напитков…» Нервная система первичных организмов была очень примитивна, и поэтому на ней не сказывалось побочное действие алкоголя, связанное с отравлением нервных клеток.

Однако с развитием нервной системы, а затем и головного мозга природа опомнилась, и место алкоголя в этих процессах заняла уксусная кислота, У некоторых людей в результате наследственных изменений активный ацетил вырабатывается в меньшем количестве, й его недостаток организм вынужден покрывать старым способом — алкоголем. Так возникает потребность в алкоголе и привычка к нему.

Есть еще одна гипотеза о возможной роли нарушения обмена веществ в происхождении алкогольной болезни. У алкоголиков часто отмечаются депрессии, постоянное чувство напряженности. Такое состояние может быть вызвано нарушением в организме баланса между адреналином («веществом напряжения») и его антагонистом адренохромом. Постоянный дефицит разрушаемого адренохрома и вызывает состояние тревоги, которое можно устранить, лишь введя его извне. В быту же все получается просто — недостающий адренохром заменяют алкоголем, снижающим выработку адреналина, и, таким образом, снимают психическое напряжение.

Так или иначе, вполне возможно, что в некоторых случаях пристрастие к спиртному впрямую связано с нарушениями обмена веществ. Вероятно, когда-нибудь врачи разработают методы эффективной профилактики алкоголизма, основанные на раннем выявлении именно таких аномалий.

Ну а теперь, прежде чем перейти к рассказу о благородных напитках и практике их употребления, не вызывающей терапевтического и психиатрического вмешательства, приведу некоторые сведения, призванные заставить задуматься тех из моих читателей, кто подозревает в сабе склонность к пьянству. Будем называть вещи своими именами…

Человеческий организм, как правило, сопротивляется и противодействует опьянению, стараясь переработать алкоголь или поскорее освободиться от него. Одна из таких защитных реакций это, например, рвотная. Но при регулярной и обильной выпивке этот рефлекс пропадает. Нервные клетки попросту приспосабливаются к хроническому алкогольному отравлению. У меня быт знакомый, у которого после ста граммов водки по всему телу и на лице выступали багровые пятна и повышалась температура. «Благодатные» условия рабочей общаги с ее изуверским режимом, когда человеку после смены и заняться-то нечем, кроме как привычным и от всего отвлекающим пьянством, очень скоро привели к тому, что пятна эти перестали появляться и при дозах вдесятеро больших, чем раньше.

Теперь, чтобы достичь прежнего эффекта от хмельного, требуются дозы во много раз большие, у непьющего человека они вызвали бы тяжелейшее отравление. Привыкание организма к все возрастающим дозам алкоголя — первый признак наступающего алкоголизма.

У человека алкоголь, как известно, перерабатывается печенью, но, когда счет идет на литры, никакая печень не справится, а чем это грозит здоровью и жизни, думаю, каждому понятно.

Одно из проявлений алкогольной болезни: потеря контроля над собой. Алкоголику все мало — каждая выпитая рюмка вызывает лишь большую жажду, и так вплоть до полной, как говорят профессионалы, отключки. Механизм этого явления, кажется, не до конца понятен специалистам, ясно, правда, что нервные клетки, остро нуждающиеся в энергии, могут использовать богатый калориями алкоголь, который включается в

обмен веществ клетки, становясь его полноправным агентом и необходимым компонентом типовых реакций мозга алкоголика.

И тогда возникает самый, вероятно, грозный признак алкоголизма — так называемый синдром абстиненции, или, чтоб было совсем уж понятно, похмелье.

Но это не то похмелье, которое может возникнуть у любого здорового человека после лишней порции выпивки, принятой накануне по поводу дня ли рождения, свадьбы или просто пролетарского праздника, скажем, Дня шахтера. На первый взгляд, симптомы те же, что и у алкоголика — потеря аппетита, головная боль, сердцебиение, тошнота… Но у здорового человека это естественный ответ организма на вчерашнее отравление алкоголем. Мучения алкоголика вызваны вовсе не тем, что он «усугубил» вчера, а тем лишь, что еще не «принял» сегодня. Стоит ему выпить даже немного, как наступает субъективное улучшение — жизнь продолжается, господа присяжные заседатели!..

Так возникает замкнутый порочный круг; тяга к спиртному толкает на новые выпивки, которые все сильнее отравляют организм и усиливают его потребность в алкоголе.

Известный психиатр профессор А. Портнов, объясняя механизм похмельного синдрома, отмечает сходство его симптомов с признаками опьянения (сердцебиение, покраснение лица, потливость и пр.), считая, что абстиненция — это результат действия организма, который пытается компенсировать привычное при выпивке состояние. Эти компенсирующие механизмы имитируют активность вегетативной нервной системы. Но алкоголя-то в организме, хоть ты как его присутствие ни имитируй, все равно нет. Это ведет к нервным срывам — тревоге, депрессии, судорожным припадкам и даже острым психозам. Сам я с ними не знаком, но читал о несчастных пьяницах, которые слышат голоса, воюют с чертиками, наблюдают архангелов. «Опохмелка» же временно вводит организм в ставшую уже привычной алкогольную колею, будто бы нормализуя тончайшие и сложнейшие биохимические процессы, нарушенные абстиненцией.

А сейчас я всем, кто сумел дочитать до этого места, сообщу еще несколько малоприятных вещей.

Вовсе не выдумка врачей то, что алкоголизм чаще всего приводит к повреждению всех систем человеческого организма. Прежде всего нарушается витаминный обмен: в крови алкоголика установлен жестокий дефицит таких необходимейших для жизнедеятельности веществ, как витамин B1, никотиновая и аскорбиновая (витамин C) кислоты. А вот и признаки снижения интеллекта, а затем и деградации, распада личности,

возникающие прежде всего из-за того, что алкоголь вызывает в мозгу множественные мелкие кровоизлияния, закупорку сосудов и разрушение мозговых клеток. Как бы их ни было много, этих клеток, но по мере развития болезни таких атрофированных участков становится все больше.

Говорят, что у мужчин-алкоголиков снижается половая способность, хотя и сохраняется половое влечение. Это трагическое несоответствие часто становится плодородной почвой для развития алкогольного бреда ревности — болезненного убеждения алкоголика в том, что жена или подруга не могут сохранить ему верность. Как это нередко бывает при психических заболеваниях, во всех остальных проявлениях человек абсолютно нормален. Объяснить же ему, что подозрения абсурдны, несостоятельны, несправедливы, невозможно, поэтому больной с бредом ревности крайне опасен для окружающих. То, что это правда, подтверждают кровавые сюжеты ия «Криминальной хроники» — истыканные ножами трупы и искаженные мукой лица протрезвевших убийц…

Я думаю, в этот, наверняка не улучшающий пищеварение, сюжет не будем включать подробное описание всех психических болезней, возникающих на почве алкоголизма, допустим: депрессии, слабоумия, псевдопаралича, энцефалопатии и других, столь же милых хвороб, но для завершения его скажу, что повальное пьянство влечет за собой не только необратимое разрушение психики.

О печени я вам уже докладывал. Для полноты картины добавлю, что постоянное проникновение спирта в печень вызывает жировое перерождение ее клеток. Несчастная печень уже не в состоянии выполнять свою благородную защитную функцию — обезвреживать ядовитые продукты распада веществ в организме.

Алкоголь вызывает гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка: гибнут железы, выделяющие желудочный сок, начинается катар желудка. А помните меланхолический стих брежневской эпохи: «Не стесняйся, пьяница, носа своего, — он ведь с нашим знаменем цвета одного»? Так вот, характерный красный нос хронического алкоголика — результат разрушения механизма сужения и расширения кровеносных сосудов.

Я уж не говорю о несчастной, вечно перегруженной сердечной мышце — у каждого, наверное, на памяти (особенно у людей моего поколения и тех, кто чуть старше) неожиданные смерти вполне, казалось бы, здоровых, талантливых и хороших людей, чаще всего сорокалетних мужчин. Сердце не выдерживало безысходного и безудержного пьянства…

После этой грустной ноты давайте немного отвлечемся. В свое время журнал «Химия и жизнь» опубликовал характеристики типов личностей, наиболее подверженных алкоголизму.

Издревле значительная часть человечества не чуждалась алкогольных напитков. Статистика, однако, неопровержимо свидетельствует, что алкоголиками становятся не все пьющие: из них девяносто четыре процента или не злоупотребляют спиртным или, даже злоупотребляя, долго или вовсе не становятся хроническими алкашами. Это объясняется тем, что только у немногих людей существует фатальная предрасположенность к хроническому алкоголизму, обусловленная сложным воздействием множества факторов. Там, где борьбу с пьянством не превращают в издание волюнтаристских, бездарных и разрушительных актов, этот комплекс факторов успешно изучается социологами, биохимиками, физиологами, психологами и психиатрами. Ясно, что для успешной профилактики алкоголизма, в частности, необходимо знать, кто спивается легче и быстрее других, т. е. кому следует особенно остерегаться выпивки.

Кандидат медицинских наук М. Бурно участвовал в исследовании ста быстро спившихся мужчин-алкоголиков, лечившихся в одном из московских психоневрологических диспансеров. Исследование позволило выявить пять характерных типов..

1. *Слабовольные, «душевные» личности с некоторой интеллектуальной ограниченностью.*

Это самая большая группа (65 из 100). Эти люди не получают настоящего удовольствия от умственных занятий — даже те из них, кто имеет высшее образование. Читают лишь спортивную прессу или «про шпионов». Предпочитают физический труд, нередко занимаются им с большим умением, смекалкой, но не способны заполнить свой личный досуг по причине недоразвитости духовных интересов.

Слабовольны, внушаемы. В детстве часто прогуливают школу из-за бесхарактерности: ребята позвали играть в футбол… Не думают серьезно о будущем, незлопамятны, легко раздражаются и быстро отходят. Склонны к безобидной лжи и наивному хвастовству. Покладисты, предпочитают подчиняться, а не командовать. Пьянствовать начинают обычно по примеру товарищей. Вкус напитков их не интересует, лишь бы захмелеть, потому пьют крепкое… С самого начала проявляют выносливость к большим количествам спиртного. Испытав однажды дурманящее действие алкоголя, прибегают к нему при малейшей неприятности.

2. *Неустойчивые инфантильные личности.*

Инфантилизм — это сохранение у взрослого человека психических черт ребенка и юноши: легкомыслие, неустойчивость интересов и настроения, высокая впечатлительность, детская склонность к фантазированию, вранью «просто так», стремление находиться в центре внимания, заносчивость, самоуверенность, стремление думать и поступать вопреки всяческим советам.

Часто такие люди с детства стремятся к искусству, однако быстро остывают к делу, за которое горячо берутся. Подобно детям, не способны долго и глубоко переживать горе, но часто лирически грустят. Во время свойственных им спадов настроения тянутся к алкоголю как лекарству от грусти. Типичный для таких моментов мотив: «Как подумаешь, что тебе за двадцать, а в кино еще не снялся, нигде не напечатался!..» Поначалу особой выносливостью к алкоголю не отличаются, но через несколько месяцев пьянства привыкают и осваивают весьма высокие дозы.

3. *Слабовольные асоциальные личности.*

У этих людей нравственные чувства — стыд, раскаяние, сочувствие, жалость и т. д. — находятся в зачаточном состоянии, они отличаются слабоволием и грубоватостью. В детстве угрюмы, эгоистичны, мстительны, часто трусливы, вспыльчивы. Постоянно корыстно лгут, способны получать удовольствие от причиняемого зла. Обычно не желают никому подчиняться, не хотят учиться, не интересуются работой. В то же время многим из них с детства свойственна ханжеская маска льстивости и угодничества.

Капризны, любят, чтобы с ними нянчились. Может, например, заявить жене: «А ты найди подход, чтобы я эти носки надел!» Любят хорошо поесть и тратят на еду много времени. В половой жизни, как и положено таким несимпатичным типам, крайне неразборчивы. Податливы на все дурное, легко втягиваются в компании пьяниц. Как и в первой группе, здесь высокая врожденная толерантность к алкоголю. Опьянев, делаются особенно раздражительными, подозрительными и агрессивными.

4. *Астенические личности.*

Отличаются конфузливостью, боязливостью, нерешительностью, мнительностью (вспомните образ, созданный Вициным в «Самогонщиках»). Трудно сходятся с людьми, обществом тяготятся, а в одиночестве скучают. Привыкнув к человеку, крепко к нему привязываются.

Впечатлительны, легко ранимы. Часто умаляют свои и без того небольшие возможности. Руководить не способны, даже простейшие решения принимают с трудом. Алкоголь, делает их смелее, развязнее. Выпивать начинают обычно вечерами дома — чтобы меньше тревожили воспоминания прожитого дня.

5. *Открытые грубоватые шутники.*

Это, как правило, отзывчивые, с открытой душой люди, обладающие грубоватым юмором. Обычно довольны собой, балагуры, гурманы, до того, как стать алкоголиками, спиртное пьют для удовольствия, веселья, «чтобы лучше поесть», но — в компании.

Этих людей с почти исключительно чувственными, растительными интересами (немецкий психиатр Э. Кречмер называл их «беспечными любителями жизни») не следует отождествлять с гораздо менее предрасположенными к алкоголизму «энергичными практиками», сочетающими в себе подвижность, живость, отзывчивость, юмор с трезвостью, самокритичностью ума, прекрасными организаторскими способностями, тягой к неутомимой общественной деятельности в самом широком смысле слова.

Тем, кто узнал себя в этих пяти личностных типах, лучше сейчас пару страниц пропустить. Те же из моих читателей, кто не полагают себя склонными к пьянству, могут прочесть несколько занятных историй, которые, я полагаю, не собьют их с пути истинного.

Так вот, совершенно по секрету, но из абсолютно достоверных источников сообщу вам, что история человечества знает случаи, когда люди, отнюдь не отличавшиеся умеренностью и воздержанием, отличались отменным здоровьем и завидным долголетием.

Некий хирург (попался бы он хирургу Федору Григорьевичу Углову!) Политиман, проживший 140 лет, начиная с 25 лет имел, вообразите себе, обыкновение ежедневно напиваться. Ирландский же земледелец Браун, скончавшийся в 120 лет, завещал сотворить на собственном надгробии следующую надпись: «Он всегда был пьян и так страшен в этом состоянии, что сама смерть его боялась».

В анналах есть упоминание об одном парижском епископе, прожившем 115 лет и прославившемся безудержными кутежами. Когда ему стукнуло 100, он перешёл к «умеренному образу

жизни» и в книге о своем долголетии, нисколько не шутя писал, что «с тех пор я съедал в день не более фунта мяса и выпивал не более литра вина…».

Из сказанного прошу не делать опрометчивых выводов, будто алкоголь — это великолепное средство продления жизни. Наоборот, злоупотребление выпивкой разрушает организм и сокращает жизнь. Об этом мною уже тоже сказано. Вполне естественно предположить, что долголетние пьяницы, не пей они, прожили бы еще дольше. Их пример доказывает лишь, какой огромной жизнеспособностью наделяет человека природа.

Трудно бывает точно определить, в чем причины исключительного долголетия этих людей, но, безусловно, первое место здесь принадлежит наследственности. В одних семьях люди из поколения в поколение живут исключительно долго (я уж не вспоминаю замечательное семейство Хогбенов из книжек Генри Каттнера), в других, наоборот, век у всех, увы, короток.

Замечательный пример семейного, наследственного долголетия приводит в своей книжке «Продление жизни» академик А. Богомолец: «31 июля 1654 года кардинал д'Арманьяк увидел, проходя по улице, плачущего 80-летнего старика. На вопрос кардинала старик ответил, что его побил отец. Удивленный кардинал пожелал увидеть отца. Ему представили очень бодрого старика 113 лет. Старик объяснил кардиналу, что побил сына за неуважение к деду, мимо которого тот прошел, не поклонившись. Войдя в дом, кардинал увидел еще одного старца — 143 лет».

Надо полагать, кроме бургундского к обеду, все эти почтенные дедушки ничего не пили.

Чтобы вы не думали, что к алкоголю расположены только люди и подопытные крысы, приведу в завершение факты, напечатанные журналом «Охота и охотничье хозяйство».

Выясняется, что к пьянству легко приучаются и медведи.

В книге Юрия Никулина «Почти серьезно» рассказана следующая история. После войны по маленьким городам

гастролировала небольшая «левая» цирковая группа, состоявшая из трех артистов и одного медведя. Естественно, с перевозкой медведя в забитых народом послевоенных вагонах было непросто. Каждый месяц животное напаивали в усмерть вином, засовывали в мешок, который заталкивали в вагоне под лавку, подальше от бдительных контролеров и пытливых пассажиров. Глава этой цирковой компании, вздыхая, говорил: «Жалко медведя, — вместе с нами спаивается…»

Зимой 1985 года в США, в штате Монтана, на границе двух заповедников сошел с рельсов товарный поезд, при этом рассыпалось четыреста тонн кукурузного зерна. Подмоченная кукуруза под весенним солнцем забродила, источая специфический винный аромат, немедленно привлекший только вышедших из берлог после зимней спячки медведей. Ошалевшие от приятного сюрприза животные стали пастись здесь, не обращая внимания на проходящие поезда и мешая их движению. Круглосуточно обжираясь пьяным зерном, медведи постоянно находились в подпитии, привыкали к этому и становились безнадежными алкоголиками. Надо сказать, что железнодорожникн пытались бороться с медвежьим пьянством, отпугивая зверей, посыпая кукурузу землей и негашеной известью, но ничего не помогло. Этот случай лишний раз доказывает, что в таких сложных случаях, как алкоголизм, даже с медведями надо вести себя по-человечески…

Зная склонность медведя к выпивке, в старину на Руси отлавливали зверя так: в корыто или деревянную колоду наливали водки и выставляли это угощение в том месте, куда Топтыгин часто наведывался. Напав на такую благодать, медведь припадал к лохани, напивался и засыпал крепким сном, после чего, выражаясь изящным сленгом милицейских протоколов, «в состоянии сильного опьянения» попадал в руки ловцов.

В период сухого закона (начало двадцатых годов) в деревнях России насчитывалось около десяти миллионов самогонных аппаратов (очень интересно, сколько их в нашем отечестве сейчас?). Брага, в которую домешивали мед, ужасно привлекала мишек. В поисках медовухи они бесцеремонно вламывались в баньки и амбары крестьян.

Не пытаясь даже приблизительно оценить количество самогонщиков в стране сегодня (причем я их делю на две группы: самогонщики, которые на своем промысле делают бешеные деньги, и самогонщики-протестанты, которые, не в силах вынести безумную антиалкогольную политику государства либо в знак протеста против нее, создают собственные винокурни), хочу резюмировать тему таким образом.

Читателю, очевидно, как и автору, впрочем, стало понятно, что вопрос о том, нормальным или патологическим поведением следует считать потребление алкоголя, не так прост, как нам его пытаются представить люди, не давшие себе труда объективно вникнуть в суть проблемы или хотя бы посоветоваться со специалистами. К великому сожалению, на наших лозунгах и знаменах никогда не фигурировала максима Спинозы: незнание — не довод, невежество — не аргумент!

Существуют миллионы и миллионы людей, которые вовсе не испытывают к выпивке «одну, но пламенную страсть», однако они почувствовали бы себя неудовлетворенными, если бы в новогодний праздник, на свадьбе или на юбилее товарища им бы пришлось вздымать бокал с лимонадом (вспомните гнусное ханжество безалкогольных свадеб с ящиками водки под столом — в эпоху недавнего антиалкогольного геноцида).

Будем считать патологическим такое поведение — умеренное, отнюдь не ежедневное употребление спиртного в рамках, освященных тысячелетними традициями и обычаями? Если да — тогда патологическим пришлось бы счесть поведение большей части человечества…

А теперь, прежде чем подробно рассказать вам о напитках, в той или иной степени, так или иначе, чаще или реже, но все же употребляемых милыми моему сердцу холостяками, а также всеми прочими, также симпатичными мне априори людьми, — общий обзор.

Итак, под напитком обычно подразумевают специально приготовленную жидкость для утоления жажды (или же, пардон, для опьянения). В таком понимании молоко, например, само по

себе к напиткам не относится. Другое дело — соки или компоты, но о них позже, когда мы будем говорить о фруктах.

Начнем с *прохладительных напитков* — тех самых, которые для утоления жажды. Сперва — *минеральные воды,* которые разделяются на три группы: природные столовые, минерализация которых не превышает 0,2 процента (наше, скажем, полюстрово); лечебно-столовые с минерализацией 0,2–0,8 процента (типа боржоми); и, наконец, лечебные, с минерализацией свыше 0,8 процента (например, потрясающе невкусная баталинская, обладающая свирепым слабительным эффектом).

Хочу предупредить читателя, что лечебные воды (смотри всегда этикетку!), содержащие в больших количествах биологически активные вещества, пьют в строго дозированных количествах и только (внимание!) по назначению врача, в противном случае можно нанести вред своему здоровью, и так, в условиях нашего отравленного Питера, весьма проблематичному.

Примите также во внимание, что и лечебно-столовые воды (если вам удастся их добыть) не нужно пить часто без медицинских показаний. В боржоми, который берут часто ящиками, содержится, например, много фтора, стронция и бора, а это полезно далеко не всем. Но если — время от времени, несистематически, чтобы утолить жажду в жаркий день или состряпать коктейль, — вреда не будет.

*Фруктовые и ягодные газированные напитки,* наподобие лимонада, готовят большей частью на настоях и эссенциях. Кроме сахара, в них ничего, в сущности, нет. Впрочем, тонизирующие напитки типа байкала, саян и пепси-колы несколько богаче благодаря растительным экстрактам.

Куда полезнее домашние морсы, особенно из сока свежих ягод (а также из варенья и других домашних заготовок). Они хорошо утоляют жажду, особенно когда их насыщают в сифоне углекислым газом.

Масса рецептов существует для приготовления кофе и чая (я лично предпочитаю второе). Об этом тоже поговорим потом, напомню только, на всякий случай, старый анекдот, известный, вероятно, многим. Умирает всегда пожилой и всеми почитаемый в округе еврей. У смертного сдра, причитая, собралось все семейство.

Наконец, старший сын почтительно обращается к умирающему отцу: «Папа, раскрой секрет — как тебе удавалось так замечательно заваривать чай?» — «Евреи, — ответил тот, — никогда не жалейте заварки!»

Перейдем к *алкогольным напиткам.* Они, в свою очередь, разделяются на две группы — слабоалкогольные, содержащие

менее 5 процентов спирта, и более крепкие.

Слабоалкогольные — *квас и пиво.* Когда-то квас был самым распространенным напитком на Руси. Существовало множество рецептов, включавших, помимо обычного ржаного или ячменного затвора, мед, патоку, изюм, пряности и травы. Сейчас и на заводах, и дома готовят, пожалуй, только хлебный квас. Готовый квас, если случайно и возникнет в магазине, часто бывает чересчур кислым, перебродившим, тогда из него лучше готовить окрошку.

Пиво, которое тоже стало редкостью, как правило, бедно витаминами. Лучше обстоит дело с минеральными веществами, например с магнием. И особая роль, конечно, принадлежит алкоголю, специфику воздействия которого на организм мы слегка выяснили.

И теперь — внимание!

Имейте в виду, что токсическое, отравляющее действие алкоголя во многом зависит от его крепости. Наиболее токсинны напитки, в которых содержится 70–80 процентов спирта. При снижении крепости токсичность падает в несколько раз быстрее, чем концентрация. Водка и крепкое вино еще достаточно ядовиты, в слабоалкогольных же напитках это неприятное качество выражено куда слабее.

Алкоголь, скажем, в пиве гораздо менее токсичен, чем в других спиртных напитках, даже при одинаковом потреблении. И вот вам абсолютное подтверждение этого тезиса — чехи, немцы, австралийцы пьют пиво в количествах, которые нам не снились и в лучшие времена, однако каких-либо специфических заболеваний практически не зафиксировано. В этом случае опасен уже не алкоголь сам по себе, а избыток жидкости, дающий почкам и сердцу непомерную нагрузку. В пиве к тому же много углеводов — «жидкий хлеб», отчего у заядлых пивохлебов часто вырастает громадный живот — так называемое «пивное брюхо».

Заканчивая обзор, скажем о более крепких напитках — *вине, водке* и *коньяке.*

Виноградные вина, особенно сухие, пьют и для утоления жажды, но прежде всего для возбуждения приятного чувства эйфории, извините за выражение. Сухие вина содержат немного спирта (10–12 процентов) и менее полупроцента сахара, что следует держать в уме толстякам и диабетикам. Их токсическое действие, по сравнению с креплеными винами, заметно слабее. В крепленых же винах довольно много сахара (от 7 до 18 процентов) и спирта (до 19 процентов). Растворенный в них сахар быстро всасывается в кровь и ужасно нагружает нежную поджелудочную железу. При регулярном питии крепленых вин в

организм дополнительно поступает сто, двести и больше граммов сахара, что вызывает повышенную потребность в витамине В1. Так порой возникает В1-авитаминоз, который резко усиливается в присутствии спирта. Из этого неопровержимо следует, что если и употреблять крепленые вина, то весьма и весьма умеренно. В связи с этим жутко даже вспоминать шестидесятые и семидесятые годы, когда страна погрузилась в океан дешевой бормотухи. Хоть бы кто предупредил тогда народ…

Несколько слов о вермутах, столь обожаемых нашими дамами и не только ими. Вермут получают, добавляя в специально подготовленное виноградное вино экстракт различных лечебных и ароматических трав — полыни, бузины, кардамона и т. д. Вроде бы вино даже лечебное. Увы, пьют его чаще всего отнюдь не в лечебных дозах и вовсе не при болезнях.

Запомните: пить вермут стаканами да и большими рюмками просто недопустимо — это действительно вредно! Кроме избранной публики, никто ведь не пьет стаканами валерьянку — а это тоже спиртовой настой травы. Кстати, в странах, где вермут — традиционный напиток, его в чистом виде вообще не пьют, а разбавляют или используют как ароматизатор во всевозможных коктейлях, причем ограниченно.

Категорически неправильно употребляют в нашей отчизне также *ликеры* и *бальзамы*. Если случайно попадется ароматнейший и сладчайший сорокаградусный шартрез, то он, чаще всего, будет распит на троих в ближайшей подворотне под тухлую кильку. А ведь ликеры пьют в чистом виде только на десерт и не более чем по 25 граммов, для чего и созданы специальные ликерные рюмки.

А бальзамы, содержащие экстракты десятка трав, вообще не пьют просто так, а добавляют (не более половины чайной ложки) в чай, кофе, коктейль, водку — только для аромата!

Мы уже говорили, что у виноградных вин есть полезные свойства. Это, например, способность повышать аппетит, стимулировать обмен веществ и заметная антимикробная активность. Опытные (особенно старые врачи, наплевав, совершенно справедливо, на всякие дурацкие указы, всегда прописывали для восстановления сил после тяжелой болезни (например, после туберкулеза), при некоторых видах расстройства желудка или нервной системы небольшое количество вина перед обедом (красного сухого, хереса, кагора).

Что касается антимикробного действия вин (особенно красных), то доказано, что холернын-вибрион и возбудители тифа погибают в разбавленном вине не позднее чем через час. В средние века во время эпидемий (перечитайте «Декамерон»!)

пили воду, смешанную с красным вином, а еще полвека назад сухие вина и кагоры не только назначали при расстройствах желудка, но и продавали для этой цели в аптеках! Заметим, справедливости ради, что сейчас существуют более активные препараты, не вызывающие к тому же желания продлевать и продлевать лечение.

Водкой же и коньяком лучше, конечно, не злоупотреблять. Заметим, что в водке полезные вещества отсутствуют вообще, есть только в большом количестве «пустые» калории. Это весьма токсичный продукт. Имейте в виду, что, если за столом приходится пить водку, ее необходимо запить в том же количестве минералкой, соком, компотом или просто водой. Не верьте предрассудку, будто запивают водку только пропащие пьяницы. В действительности установлено, что для нервных клеток губительно содержание спирта в напитке, превышающее 20 процентов (т. е. крепче двадцати градусов). Напомню, что прагматичные американцы, вовсе не чурающиеся алкоголя, предпочитают пить либо коктейли, либо смешивать виски с содовой, джин с тоником и т. д.

В коньяке тоже только «пустые» калории. Однако в нем, как и в чае, есть дубильные вещества с Р-витаминной активностью. Так что, повторюсь, обычай закусывать коньяк лимоном имеет научное оправдание: коньяк сохраняет и усиливает С-витаминную активность лимона. Из чего, однако, не следует, что это оптимальный способ витаминизации человеческого организма.

А это — из области сентиментальных воспоминаний. Нынешнее, недавно лишь ставшее половозрелым, поколение не верит, но с нашей сорокарублевой стипендии (в конце шестидесятых) мы отправлялись в «щель» у «Астории», где отмечали этот светлый день ста граммами коньяку (80 коп.), ста — шампанского (37 коп.) й копеечными ломтиками лимона, посыпанными сахарной пудрой. Плюс восхитительные и вовсе недорогие бутерброды…

Теперь же, собратья-холостяки (кстати, не создать ли нам в Питере свой клуб; по-моему, здоровая идея…), а также примкнувшие к ним по недоразумению прочие читатели этой книги, я намерен посвятить вас в дела, увы, ностальгические. Разговор пойдет о такой интересной материи, как классификация алкогольных напитков, по преимуществу — вин. Ностальгия же возникает по тому лишь поводу, что большинства из этих напитков сегодня днем с огнем не сыщешь. Впрочем, полагая себя генетически обусловленным оптимистом, я очень надеюсь, что еще при моей жизни «сучок», «табуретовка», «бормотуха», средство для мытья окон и противотараканья жидкость будут в

народном обиходе заменены благородными виноградными винами.

Прошу эти заметки не пролистывать, как, скажем, описания пейзажа в авантюрном романе — они могут стать темой для застольных бесед. Не о политике же болтать, ей-богу!

Начнем с того, что вина специалистами разделяются на ординарные и марочные.

*Ординарные вина* — это вовсе не те вина, чьих создателей награждали орденами, а совсем наоборо т — они довольно средних достоинств и приготовлены из рядовых (ординарный — от лат. «ординариус», что означает обычный) сортов винограда. Ординарное вино не подвергают выдержке, от которой оно только скисает, превращаясь в виноградный уксус. После шести — девятимесячной (совсем, как ребенка) выдержки их следует реализовать в течение не более года.

*Марочные* вина делают из винограда европейских сортов, которые содержат в себе замечательные ароматические и вкусовые вещества. Высокое качество марочных вин определяется этими качествами и букетом, возникающим в результате брожения и окислительных процессов. Марочные вина, как правило, выдерживаются по нескольку лет, пока не завершатся необходимые биохимические процессы. (Помню, как студентом я подрабатывал летом с группой туристов из Кракова в качестве переводчика. Маршрут группы пролегал через Симферополь, где в программу входил визит на местный винный завод и последующая дегустация. Нас долго водили по цехам, показывали какие-то чаны и трубы и подробно разъясняли вот эту самую биохимию процессов… Но, поскольку лексика виноделия мне была неизвестна ни на русском, ни на польском яаыках, то я своим подопечным переводил примерно так: «Ту ест, проше паньства, ферментация, и тутай ест, проше паньства, ферментация, а там также ест, проше паньства, ферментация…» Не знаю, что паньство поняло из моих бессвязных толкований, но дегустация прошла блестяще, под знаком несокрушимой дружбы народов, бесконечный звон стаканов, осушаемых под символический ломтик сыра, и — невероятная головная боль наутро. Но это так, к слову…)

Год урожая винограда, из которого приготовлено марочное вино, непременно указывается на особой этикетке.

Теперь запишите на салфетке очень важную информацию: виноградные вина подразделяются на пять основных групп: столовые, крепленые, ароматизированные, шипучие и игристые.

*Столовые сухие вина.* Главная их особенность — практически полное отсутствие сахара и невысокое содержание спирта (10–12 процентов). Виноматериал, полученный после брожения (во время которого, кстати, дрожжами и сбраживается весь сахар, содержащийся в виноградном соке), никогда не спиртуют. Поэтому столовые вина, содержащие лишь ограниченное количество спирта естественного наброда, при неправильном хранении легко заболевают, подвергаясь микробиологической порче. Симптомы легко различимы невооруженным глазом: помутнение вина, плавающие в нем малоаппетитные хлопья, осадок на дне бутылки.

Когда-то такие вина ни при каких обстоятельствах не поступали в продажу. Хранить же их следует при температуре от +2 до +14 °С — не выше и не ниже.

Кстати, импортные столовые вина хранятся лучше, потому что после укупорки они пастеризуются (нагреваются до 65 градусов) и при этом погибают дрожжи и другие микроорганизмы. Я, впрочем, всегда предпочитал отечественные вина, — кто-то сказал мне, что бочки, в которых за рубежом выдерживают вина, предварительно окуривают селитрой и она попадает впоследствии в вино, а это весьма неполезно. Не знаю, не знаю, за что купил — за то продаю, но попадись мне сейчас бутылка самого что ни на есть столового болгарского Каберне, я бы ее купил, даже если бы в ней на треть было этой самой селитры.

Столовые сухие вина делятся, как несложно предположить, на вина белые и вина красные.

При изготовлении белых вин (или, как скажет специалист, при изготовлении вин по белому способу) сбраживается предварительно отпрессованный из винограда сок. По красному

же способу вино делают так: сок красных сортов винограда не отделяют от дробленых ягод, а сбраживают на мезге, т. е. вместе с ними. И только потом всю эту сбродившую массу отжимают под прессом.

Красные вина отличаются полнотой и терпкостью вкуса, в них больше экстрактивных, дубильных и красящих веществ.

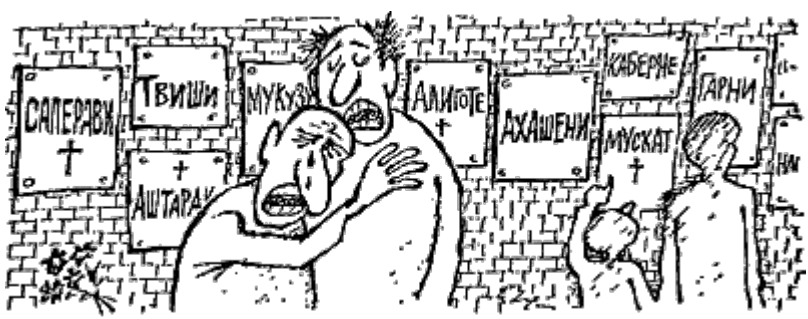
Теперь по порядку — вначале о белых столовых винах.

Алиготе — молдавское вино из винограда того же сорта, светло-соломенного с зеленоватым оттенком цвета, полное, гармоничное, с тонким букетом.

Рислинг — отличное марочное вино, хотя существует и ординарный рислинг. Оба эти рислинга изготавливают из винограда того же названия, но с разной продолжительностью технологического цикла. Существуют российские рислинг Анапа и рислинг Абрау, а также изготовляемый в знаменитой Массандре крымский рислинг Алькадар. Все эти вина с оттенками от светло-соломенного до светло-зеленого цвета — легкие, гармоничные, с приятной свежестью и ярким ароматом.

Сильванер — феодосийское марочное вино. Существовало и столовое ординарное вино с тем же названием.

Фетяска — светло-золотистое, с тонким букетом вино, его делают в Молдове из винограда, сорт которого так и именуется.




«Перлина Степу» (поскольку я сохраняю здесь украинское написание, то следует знать, что это не какая-то непонятная Перлина, которая за что-то неизвестного Стёпу… Просто читается это как «пэрлына стэпу», а переводится тоже небанально — «Степная жемчужина») — вино, которое изготавливают на Одесщине из сорта винограда Алиготе, светло-золотистой окраски, с тонким вкусом несколько миндального оттенка.

О загубленных винах Грузии что писать — поэму? эпитафию? Чтобы не травить душу себе и тем, кто это еще помнит, перечислю превосходные вина, которые миру поставляла одна лишь Алазанская долина: Цинандали, Телиани, Гурджаани,

Напареули, Мукузани, Телави, Ахашени, Ахмета, Киндзмараули… Все эти знаменитые вина — белые и красные — названы так в честь городоз и сел Алазани.

Удастся ли нашим потомкам плеснуть в свой бокал этой благородной влаги? Кто знает…

О красных сухих столовых марочных винах скажу лишь, что делаются они из сортов винограда Каберне, Саперави, Матраса, Алушта, выдерживаются, как правило, три года и отличаются многими достоинствами, о которых я уже кой-чего понарассказывал. Вкус у красных вин полный, мягкий, бархатистый, букет тонкий, с тонами, говорят, фиалки.

Обо всех винах, разумеется, речи быть не может — их было слишком много (слишком — не для потребления, а для перечисления).

Кроме отечественных вин одно время в страну поступало множество столовых импортных вин, по преимуществу из стран соцсодружества, имевшего тогда место. Сейчас, когда расплачиваться за все приходится не мифическим рублем, а твердой валютой, вряд ли нам придется смаковать когда-либо еще эти вина. Поживем, впрочем, увидим.

Болгария в основном производит красные столовые вина, как марочные, так и ординарные. Давайте помянем незлым тихим словом Гамзу. Это вино, изготавливаемое в Северной Болгарии, поставляли нам в стандартных евробутылках по 0,75 л. Но были еще прелестные, в пластиковой оплетке бутыли емкостью в один, два, три и даже три с половиной литра. Из красных вин помнится еще Мавруд и лучшее красное столовое вино Болгарии Мелник темно-рубинового цвета, и даже спирта в нем, при вполне умеренной стоимости, было до 14 процентов.

Из белых болгарских вин вспоминаю рислинг Розенталер, Алиготе и Хемус.

Румыны поставляли, напротив, в основном белые столовые вина. Среди них — рислинг Тырнаве, Алиготе, Фетяска Тырнаве, которые заметно уступали нашим аналогичным винам. Из красных вин бывали Кабинет и Каберне.

*Столовые полусладкий вина.* Таковыми они становятся не потому, что виноделы засыпают в чаны с сухим вином дефицитный сахарный песок, а оттого, что процесс брожения искусственно прерывается резким охлаждением бродящего сусла. При этом в нем накапливается 11–13 процентов спирта и остается несброженной часть сахара — от трех до восьми процентов.

Лучшими винами этого типа считались грузинские — Хванчкара № 20 (красное) и белые вина Тетра № 26 и Твиши № 19. Последнего, по слухам, не гнушался сам товарищ

Джугашвили.

*Крепленые вина* — предмет особого вожделения широких слоев нашего народа. Замечу попутно, что есть на земном шаре племена, которые об этих винах ничего или почти ничего не знают. Югославы, например.

Креплеными они называются из-за того, что в бродящее сусло (вы уж простите меня за употребление этого неблагозвучного словосочетания, но ничего не поделаешь — термин) добавляется спирт. При этом брожение прекращается, и в сусле остается ровно столько несброженного сахара, сколько это необходимо для кондиций будущего вина (содержания спирта, сахара и кислот). Крепленые вина, в свою очередь, делят на крепкие и десертные.

К крепким отнесем прежде всего портвейны. Называются они так не потому, что именно их предпочитают распивать докеры и другие работники порта. Родина этих вин — Португалия. Есть еще люди, которые помнят, как в годы проклятого застоя была закуплена партия превосходного настоящего порто, красного и белого в пузатых длинногорлых бутылках. М-да…

Итак, портвейны — и марочные, и ординарные — содержат, как правило, от 17 до 20 процентов спирта и 7—14 процентов сахара. Около десяти процентов спирта — естественного наброда, остальное — спирт-ректификат, внесенный при спиртовании.

Вообще эти вина отличаются фруктовыми тонами в аромате и вкусе, а в красных марочных портвейнах иногда ощущается тон вишневой косточки. Марочные вина выдерживаются в дубовых бочках до трех лет, ординарные — до года. При этом имеются в виду настоящие ординарные вина, а не смертоносная бормотуха, изготовлявшаяся в свое время чуть ли не в авторемонтных мастерских из страшно даже предположить чего. Скольких, например, отправил к праотцам печально знаменитый «Солнцедар»!

Лучшими марочными красными портвейнами считались крымские массандровские вина — Ливадия, Южнобережный, Массандра, Крымский, которые вырабатывались из смеси винограда лучших красных сортов Каберне, Саперави, Алеатико, Мурвед и отличались полнотой вкуса, терпкими бархатистыми тонами.

Из отличных сортов винограда — Педро крымского, Алиготе, Семильона, Опорто, Клерета, Шаслы, Кокура белого полужали отличные белые портвейны (Сурож, Южнобережный, Крымский), обладавшие нежным вкусом с плодовыми тонами и оттенками каленого ореха или миндаля. Цвет у них разной интенсивности — от золотистого до густо-янтарного.

Ценились также грузинский портвейн Карданахи, армянский

Айгешат, азербайджанский Акстафа. Лучшими российскими винами этого типа считались Кизляр и Дербент.

Ординарные портвейны (красные, розовые и белые) часто имели номер. В Питере, скажем, особой популярностью пользовались 33-й, 13-й и, как его называли, «три семерки». В Узбекистане нежно относятся к портвейну № 53. Помнятся еще украинские Таврические портвейны (белый и красный), грузинская Хирса, азербайджанские Дэлляр и Агдам.

К группе крепких креплейых вин относится и мадера. Это хорошее вино с оригинальным горячим вкусом и ароматом, а история его появления настолько своеобычна, что есть, пожалуй, смысл ее рассказать.

Мадера — топоним. Впервые его стали делать на принадлежащем Португалии острове Мадейра у северо-западных берегов Африки. Португальские негоцианты торговали вином со странами тропического пояса, перевозя его обычно в дубовых бочках на верхней палубе корабля. Под действием тропического солнца оно вскоре приобретало неприятный запах и резкий вкус. Это вино не находило сбыта и возвращалось обратно в те края, где оно было изготовлено. Купцы помечали на бочках «из Индии» и сдавали местным виноторговцам, чтобы хоть как-то компенсировать убытки.

Но — о чудо! — было замечено, что после выдержки в подвалах внно неожиданно улучшалось: исчезали неприятный вкус и запах, вино становилось своеобразным и очень приятным. Появились ценители, и ради них бочки и впрямь стали возить в Индиго и обратно, пока кому-то не пришло в голову, что эти экскурсии обходятся весьма недешево и что лучше заменить их нагреванием бочек на суше.

На Мадейре вино стали помещать в особые камеры — «эстуфы» — двухэтажные каменные строения с толстыми стенами, которые служили тепловой изоляцией. Здесь его и нагревали, доводя затем до нужных кондиций по количеству спирта и сахара.

Виноделы считают, что в формировании мадеры большую роль играет дубовая бочка: вещества, извлекаемые из дубовой клепки, и придают мадере свойственные ей вкус и букет.

И по аромату, и по технологии приготовления мадера занимает особое место среди вин. В ней довольно много спирта: у классической португальской мадеры крепость 18–19 процентов, английская мадера куда крепче — около 32 процентов спирта и всего де двух процентов сахара. Специалисты по питанию относят мадеру (как и херес) к аперитивам, о которых разговор особый.

Лучшая отечественная мадера производилась в Крыму. Это — Массандра, на которую идет виноград сортов Серсиаль и

Вердельо.

Из ординарных вин этого типа были известны Бухарское и Мадера (Россия).

Теперь несколько слов о хересе. Это испанское по национальности вино, название его происходит от города Херес-де-ла-Фронтера. Херес крепок и несладок, спирта в нем до 20 процентов, а сахара до трех. Оригинальный букет и вкус обусловлены не совсем обычной технологией приготовления: уже сброженный и спиртованный виноматериал выдерживается в неполных бочках под пленкой, состоящей из множества дрожжевых клеток особой расы.

Из марочных хересов горячо рекомендую (если найдете) армянский Аштарак и Крымский. Были и ординарные вина этой группы — российский, молдавский и узбекский хересы. К тому же, если мне не изменяет память, в конце семидесятых годов был в Крыму не крепленый, а сухой херес. То есть, по вкусу и букету это был херес, что подтверждалось этикеткой, по кондиции — крепость и сахар — были явно сухого вина.

*Крепленые десертные вина* принято делить на полусладкие, сладкие и ликерные. От крепких крепленых вин они отличаются большим содержанием сахара и меньшим — спирта. Меня лично эти сладкие и слабые вина совершенно не интересуют, но лишить брата-холостяка информации, которая ему может показаться любопытной, — нет, не могу!

Заметим для начала, что в сладких винах содержится до 20 процентов сахара, а в ликерных — страшно подумать! — до 32. Вот основные типы десертных вии — кагор, мускат, токай, малага.

Кагор относится к сладким десертным винам. Его делают только из красных сортов винограда и только по красному способу. Интенсивный красный цвет кагора и его специфический вкус — результат нагревания мезги до 60 градусов (по Цельсию). При этом обеспечивается более полный переход в сусло красящих и других экстрактивных веществ. Вина этого типа готовятся, как правило, из сортов винограда Каберне, Матраса, Саперави.

Ординарные кагоры содержат 16 процентов спирта и столько же процентов сахара (так называемый «квадрат»). Марочные кагоры той же крепости, но сахара в них чуть больше — 18–20 процентов, выдерживаются они три года.

Кагор отличается приятной терпкостью с тонами черной смородины. Наши бабушки успешно лечили кагором, например, желудочные расстройства и даже прихворнувшим малышам давали с терапевтическими целями выпить ложку этого приятного вина.

Лучшие наши марочные кагоры — массандровский с оригинальным названием Южнобережный, а также азербайджанские Шемаха и Кюрдамир, молдавский Чумай. К ним относят и Узбскистон (попробуйте отгадать, где его производят).

Ну а крымские мускаты не имели себе равных не только в нашей стране, но, по настойчиво циркулирующим слухам, и за границей. Мускатные вина готовятся из особых мускатных сортов винограда (мускат — французское по происхождению слово, от латинского «мускус», что и переводится как мускус), отличительной особенностью которых считается специфический аромат и повышенное содержание сахара — 26–30 и более процентов. Мускаты, в зависимости от марки, выдерживаются от двух до четырех лет.

У марочных мускатов, особенно крымских, — тонкий аромат горных лугов и чайной розы, со смолистыми оттенками во вкусе. Эти поэтические определения, замечу, принадлежат, увы, не мне. Это обычный лексикон виноделов и дегустаторов вина, представителей древнейшей, благородной и гуманной профессии.

Так вот, высшую в мире награду получил белый мускат «Красный камень» — кубок Гран-при. Из белых мускатов хороши также Ливадия и, естественно, Южнобережный. С этими Южнобережными страшная неразбериха, как с нашими Советскими и Красноармейскими улицами, потому что есть еще и отличный розовый мускат с тем же названием. В его букете слегка выделяются тона гвоздики.

Черный мускат Массандра не имеет ярко выраженного мускатного аромата. Его букет сложен и разнообразен, в нем можно различить тона шоколада и полевой ромашки.

В том же благословенном Крыму вырабатывали прекрасное вино «Солнечная долина», в него добавляли мускатные сорта винограда. Во вкусе вина ощущался фруктовый аромат с тонами персика. В России выпускалось очень неплохое десертное марочное вино «Черные глаза».

Ординарные мускаты выдерживаются всего по три-четыре

месяца. Знатокам были известны Таврический, Украинский, Донской, Ставропольский и Кубанский мускаты.

Родина токайских вин, разумеется, Венгрия, но (приходится повторяться не по своей воле) крымские токаи, пожалуй, не уступали венгерским и высоко ценились на мировом рынке. Сейчас на этом рынке, вероятно, кроме «Столичной» сомнительной очистки, вряд ли чего сыщешь.

Как и мускаты, токайские вина бывают сладкие (16–20 процентов сахара) и ликерные (21–30).

Неповторимый аромат и вкус токая обусловлены не только технологией, напоминающей несколько технологию приготовления муската, но и сортами винограда (Фурминт, Гарс-Левелю и др.). У токайских вин золотистый цвет, сложный тонкий аромат с мускатными и цветочными тонами и с тонами корочки свежеиспеченного ржаного хлеба.

Мировой известностью пользовался наш марочный токай Южнобережный, хороши также молдавский Гратиешты, азербайджанский Кара-Чанах, грузинский Салхино.

Венгры в свое время нам присылали прелестные полусладкие токайские вина Фурминт, Асу, Самородни.

Из самого названия вы поймете, что малага — это испанское по происхождению вино. Относится оно к группе ликерных вин с содержанием сахара 20–30 процентов. Лучшие вина этого типа у нас делали в Туркмении.

*Ароматизированные вина.* В этой группе вин — прежде всего вермуты — крепкий (18 процентов крепости и 10 — сахара) и десертный (пресловутый «квадрат» — 16 на 16).

В переводе с немецкого вермут означает «полынь», хотя это вино итальянского происхождения и лучшие вермуты производят именно в Италии (скажем, Чинзано). Приготовляют его из винограда, добавляя экстракты разных растений (конечно, полыни, а также бузины, кардамона и др.).

Хорошие вермуты поставляли нам Югославия — Истра, Альпини, Польша — Вратиславия, Венгрия — Кечкемет.

Дрожь пробирает при воспоминании о дешевых ординарных псевдовермутах отечественного производства, заполонивших некогда наш рынок. Вот их отсутствие не вызывает у меня никакого протеста. Что же касается правил употребления вермута, то отсылаю вас к обзору напитков, помещенному в этой главе.

Существуют, кстати, десертные, в основном импортные, вина, которые трудно отнести к какому-либо типу. Это, скажем, болгарские Варна, Тырново, Рубин, венгерский Промонтор, румынское Рымникское. Некогда они вовсе не портили

настроения их потребителям в СССР (при умеренном, разумеется, потреблении).

К *игристым винам* относится в основном семейство шампанских вин. Шампанское — легкое, приятное вино, пенящееся при наливании его в бокал. Струйки мельчайших пузырьков, подымающихся к поверхности и покалывающих язык и гортань, дополняют вкусовое и зрительное впечатление. «Вино играет», — говорят знатоки. Отсюда, кстати, и название — игристое.

Начали делать его во французской провинции Шампани в 1668 году. Технология шампанского весьма непроста: вначале получают исходный материал — хорошее сухое вино. Затем его подвергают шампанизации, т. е. вторичному сбраживанию в специальных, герметически закрытых резервуарах — акротофорах, куда вместе с вином вносят также сахар и специальную культуру дрожжей. Образующаяся при сбраживании сахара углекислота, не находя выхода, растворяется в вине, насыщает его, химически соединяясь со спиртом. Выделяется газ уже в бокале, обеспечивая знаменитую игру вина.

Советские, очень неплохие, шампанские вина по содержанию сахара (в процентах) делят на: брют (0,3), очень сухое (0,8), сухое (3), полусухое (5), полусладкое (8) и сладкое (10). Я предпочитаю те, что посуше, но пью те, что удается достать.

Встречаются у нас венгерские, румынские и болгарские игристые вина — «Будафок», «Заря», «Искра», но мне о них, сказать нечего — так себе вина. Зато не могу не поведать вам о забытом совершенно раритете — игристом Цимлянском вине. В 1829 году Александр Сергеевич Пушкин написал:

> Приготовьте, Дон заветный,
> Для наездников лихих
> Сок кипучий, искрометный
> Виноградников твоих.

В пятой главе «Евгения Онегина» есть еще одно, совершенно на этот раз конкретное упоминание о донском вине:

> Да вот в бутылке засмоленной,
> Между жарким и блан-манже
> Цимлянское несут уже…

Виноградарство на Дону возникло еще в VI веке до н. э., когда здесь появились первые греческие колонии. О виноградной

лозе, выращиваемой в устье Дона, вспоминал Страбон, древнегреческий географ и историк.

Официальной датой возникновения виноделия на Дону считают начало XVIII века. Петр Великий во время пребывания в станице Цимлянской как будто сказал: «Да здесь, как на Рейне, можно виноград растить». Из этого вовсе не следует, что появление Цимлянского игристого следует датировать петровскими временами. Промышленное его производство приобрело размах в 20—40-х годах прошлого столетия, а уже в середине XIX века в городах России продавали до миллиона бутылок Цимлянского.

Шампанское — это всегда белое вино, а среди красных игристых вин (игристых, но не шампанских!) Цимлянскому воистину не было равных — в 1958 году в Брюсселе на международной дегустации оно было удостоено (впервые тогда в практике советского виноделия) кубка Гран-при. Это замечательное вино, и я пробовал его раза два в жизни (не все же брюссельцам его дегустировать), удастся ли еще — не знаю.

От такой благодарной и благородной материи, как виноградные вина, перейдем к суровой прозе — КРЕПКИМ АЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКАМ, или, выражаясь изящным советским канцеляритом, к ликеро-водочным изделиям.

К ним, не очень рискуя ошибиться, я отнесу водку с ликером, а также коньяк, ром, джин, виски и так далее — смотри по тексту. Вообще это милое семейство насчитывает более ста наименований.

Если же говорить строго о ликеро-водочных изделиях, то они делятся на восемь основных групп. Считайте: собственно водка, существующая самостийно; горькие настойки; сладкие настойки; наливки; ликеры десертные и ликеры крепкие; кремы; пунши и десертные напитки.

Не вдаваясь в подробности, давайте законспектируем характерные особенности каждой из этих групп, чтобы потом никогда уже по-дилетантски не путать водку с анисовой настойкой, а настойку с наливкой. Страшно подумать, что все еще встречаются среди нас люди, которые этих особенностей не знают!

Итак, *водка* — это спиртной напиток, смесь этилового спирта (даже если вы не имеете никакого представления об органической химии, запомните навсегда: этиловый спирт — это то, что можно пить; метиловый — ни за какие коврижки, это смертельно!) с умягченной, т. е. лишенной солей кальция и магния, водой. Тот, кто пробовал водку, скажем, новгородского разлива, так называемый «сучок», тот знает — это совсем уж невкусно и глотку

дерет. Так вот, там этих солей наверняка целая куча.

Напиток сей бывает крепости от 40 до 56 градусов, что означает следующее: в ста литрах водки содержится сорок (до пятидесяти шести) литров спирта в пересчете на стопроцентный спирт. В «Столичной», кроме того, содержится 0,2 процента сахара, а в «Московской особой» хоть сахара и нет, но присутствует немного уксуснокислого натрия. Добавки эти на вкус не воспринимаются, но смягчают водку и делают ее более годной для употребления. Качество водки, повторяю, прежде всего зависит от степени очистки спирта. Если верить технологической карте, то в названных выше, некогда самых популярных в нашем отечестве водках содержится менее 0,001 процента примесей.

Фактическая крепость водки может отклоняться от указанной на этикетке, но не более чем на 0,2 градуса. Некоторое время назад шли упорные разговоры, что водку-де выпускают 28 градусов крепости, хоть и указано на этикетке сорок. И делается это специально, дабы народ деньги выкладывал, а пьянеть не пьянел. Могу доложить всем сомневающимся, что это невозможно проделывать в массовом масштабе на госпредприятии, поскольку грозит неописуемыми неприятностями, в том числе и на международном уровне. Да и контроль достаточно жесткий. Но есть сведения, что в некоторых магазинах разбавлением водки действительно занимались. Бутылки затем укупоривались при помощи весьма нехитрого устройства.

Некогда в стране выпускалось более сорока наименований *горьких настоек* (я, как человек, который, в отличие от отдельно взятых химиков, порой поступается принципами, часто называю эти настойки водкой — и при этом поступаю неправильно). Большинство из них содержит привычные сорок процентов спирта при отсутствии сахара (кроме «Кристалла», в котором один процент сахара все же затесался). Так что названы настойки горькие не потому, что они и впрямь на хине настояны, а потому лишь, что в них нет сладости.

Вот некоторые из них (молодых холостяков прошу поверить, что они действительно некогда продавались — без талонов, визиток, паспортов, справок о социальной и национальной принадлежности и прочей муры): черный «Бальзам рижский» — 45 градусов, сложный букет; «Беловежская» — 43 градуса, аромат с тонами укропа; «Вишневая» — 40 градусов, бесцветная, но с откровенным ароматом вишневой косточки; «Горный дубняк» — 40 градусов, вяжущий горьковатый вкус, пряный аромат; «Зверобой» — 40 градусов, слегка жгучая, светло-коричневая, аромат, естественно, травы зверобоя; «Зубровка» — 40 градусов,

зеленовато-желтая, аромат травы зубровки, иногда в бутылке был стебелек этой травки; «Охотничья» — 45 градусов, пряный вкус и аромат, светло-коричневая; «Перцовка» — 36 градусов, жгучая, с пряным ароматом, желто-коричневого цвета; «Петровская» — 40 градусов, вкус и аромат ржаных сухарей, с тонами коньяка; «Старка» — 43 градуса, коричневая, аромат сложный с тонами коньяка (коньячные тона появляются от того, что настойка выдерживается в дубовых бочках); «Юбилейная» — 45 градусов, вкус слегка жгучий, аромат с тонами меда; самая, кроме «Вишневой», на мой вкус, приятная, а когда-то и одна из самых дешевых, «Лимонная» — 40 градусов, с ароматом и вкусом лимона.

*Сладкие настойки* вырабатываются купажированием (смешением) спиртованных фруктовых и ягодных соков, настоев всяческих трав и кореньев, сиропа и воды. Спирта в них чаще всего от 16 до 20 процентов, а сахара — от 16 до 25 процентов. Выпускалось более двадцати их наименований — и «Абрикосовая», и «Брусничная», и «Черемуховая», й «Яблочная», и «Черносмородиновая», и просто «Отличная». Но народ более всего любил «Рябиновую на коньяке». Была, была такая…

*Наливки* содержат гораздо больше сахара (30–40 процентов) и натурального сока. Их производилось не меньше, чем сладких настоек, но предпочтительнее других были, кажется, «Запеканка», «Малиновая» и «Сливянка».

*Ликеры* десертные весьма условно делятся на две подгруппы: ликеры первой содержат 25 процентов спирта и приготовлены на фруктово-ягодной основе («Вишневый», «Лимонный»), другой же — 30 процентов спирта и обладают вкусом тропических специалитетов («Ванильный», «Кофейный»).

Крепкие ликеры и сахара, и спирта содержат по 35–40 процентов. В этом небольшом, но сплоченном отряде надо выделить всемирно известные французские ликеры «Бенедиктин» и «Шартрез», изобретенные монахами одного монастыря в окрестностях Гренобля. Мой товарищ Миша З. когда-то несколько лет проплавал на «белоснежном ляйнере» — так он его весьма ядовито называл — «Александр Пушкин». И однажды он привез маленькую, всю, как мне сейчас кажется, в каких-то ритуальных печатях, чуть ли не в паутине бутылочку с этим самым бенедиктинским орденским напитком. Я был удостоен рюмочки, а может быть, и трех. Вкуса не помню, но помню, что очень вкусно!

Из, наших крепких ликеров, которые изредка возникают на дымном горизонте торговли, назову, пожалуй, лишь «Южный», который делают, в принципе, по рецептуре французского

«Кюрассо» из разнообразных цитрусовых, и знаменитый «Вана Таллинн», страшно вздорожавший, перекочевавший из керамики и фирменных бутылок в обычные, плебейские, но по-прежнему напоминающий и вкусом, и ароматом, и цветом своим о милой сердцу Эстонии. Уж не стихами ли я заговорил?..

*Пунши,* на мой взгляд, какое-то алкогольное недоразумение. С детства привык думать, что это нечто пылающее синим пламенем, наподобие глинтвейна, а выяснилось, что пунш — всего лишь разновидность ликера. Все они содержат примерно 17 процентов спирта и 34–40 процентов сахара. В них довольно много лимонной кислоты, и почти во все рецептуры входят пряности и виноградное вино. Пунш обычно пьют с чаем. Если у вас окажется пунш, да еще и горячий чай, то в стакан на две трети смело наливайте чаю, а до краев долейте пуншем. Потом не забудьте все это выпить.

*Кремы* — те же ликеры, только сахара в них набухано аж до 60 процентов (!!), а кроме фруктового или ягодного сока еще имеется около 20 процентов спирта.

И наконец, если не ошибаюсь, изобретение наших даровитых технологов — так называемые десертные напитки. Это имитация десертных вин с крепостью в 12–14 градусов и с 17—24-процентным содержанием сахара. Пить их, судя по названию, положено на десерт.

Добавлю, заключая эту часть главы, что все ликеро-водочные изделия (все время приходит в голову почему-то «изделие № 2»), в отличие от вин, делаются не сбраживанием исходного сырья, а купажированием, т. е. смешиванием отдельных составных частей: спирта, воды, сиропа, ароматических спиртов, спиртованных соков, водно-спиртовых настоев пряностей и трав, свежих и сушеных ягод и плодов, лимонной кислоты и различных красителей. Уф…

Если технологический цикл производства вин колеблется от нескольких месяцев до нескольких лет, то водки, настойки, ликеры из готовых полуфабрикатов изготовляются за день-два.

А теперь, господа, снимем шляпы, речь пойдет о *коньяке.* Ни к каким парнокопытным этот королевский напиток отношения не имеет. Коньяк назван по месту рождения — это Франция, это город Коньяк, расположенный в долине реки Шаранта (ударение, пожалуйста, ставьте на последний слог, вот именно: не Шаранта, а Шаранта).

Коньячное производство возникло здесь три с лишним столетия назад. В то время Франция вывозила в Англию свои столовые виноградные вина по рекам. Иногда в пути вино прокисало (помните историю с мадерой?). И, как это обычно

бывает, кому-то пришла в голову идея: а что, если нагреть вино до кипения и перегнать содержащийся в нем спирт? Процесс перегонки к тому времени был хорошо известен алхимикам и фармацевтам (наверняка они и были первыми в истории человечества самогонщиками). И вот в 1641 году путем перегонки из белого виноградного вина получили совершенно другой напиток, который нисколько, благодаря высокому содержанию спирта в нем, не портился в дороге. Наоборот, чем дольше винный спирт находился в дубовой бочке, тем лучше были его вкус и аромат. Так появился на свет коньяк.

Сейчас технология его приготовления, конечно, сложнее, но принцип, не углубляясь в детали, тот же. После окончания срока выдержки коньячный спирт разбавляют дистиллированной водой до нужной по рецептуре крепости, добавляют сахар, еще некоторое время, выдерживают и разливают в бутылки.

По аналогии с виноградными винами — своими прямыми предками — коньяк может быть марочным и ординарным.

Все ординарные коньяки содержат полтора процента сахара. В коньяке «три звездочки» (количества звездочек — это число лет, которые коньячный спирт провел в дубовой бочке) — 40 процентов спирта, «четыре звездочки» — 42 процента, «пять звездочек» — также 42 процента спирта.

К марочным коньякам относятся: коньяк выдержанный (КВ), выдержка 6–7 лет; коньяк выдержанный высшего качества (КВВК), выдержка 8—10 лет; коньяк старый (КС), выдержка более 10 лет и, наконец, очень старый (ОС) коньяк, выдержка 12–14 лет.

Это общая классификация коньяков. Строго говоря, наши коньяки мы не имеем права называть коньяками. В некоторых правовых, как положено сейчас выражаться, государствах аналогичные напитки называют либо бренди (Великобритания), либо виньяк (Югославия). Но я готов вынести этот позор — пусть называется коньяк, был бы он только в магазинах и был бы при этом раза в три дешевле — глядишь, и алкашей бы у нас поубавилось. Но это так, из области снов и мечтаний.

А в реальной действительности мы обладаем набором великолепных коньяков. Скажем, армянские, отличающиеся высокой экстрактивностью, особой гармонией вкуса и сильным ярким букетом, например КС и ОС «Двин», «Ереван», «Юбилейный». У грузинских коньяков мягкий вкус и тонкий букет. Вот знаменитые грузинские КС и ОС — «Енисели», «Тбилиси», КВВК «Греми». Неплохие марочные коньяки вырабатывают в России («Кизляр»), Молдове («Дойна»), Азербайджане («Бакы»), на Украине («Черноморский»).

Ординарные коньяки Югославии («Виньяк-Бадель» или

«Виньяк-Словин»), Болгарии («Плиска») или Венгрии («Будафок»), поступавшие некогда на прилавки наших магазинов, пожалуй, похуже наших родимых коньяков.

Запомните, что лучшими считаются французские коньяки, такие, например, как «Наполеон», «Камю» и «Мартель». Чуть похуже — коньяки «Реми Мартен» и «Курвуазье». Не знаю, правда, пригодится ли эта информация большинству из моих читателей. Разве что так, для общего развития?..

Перейдем теперь к экзотическим напиткам. Впрочем, похоже, что очень скоро в разряд экзотических придется отнести все, кроме самой тривиальной водки.

*Ром* производят во всех странах, где культивируют сахарный тростник. Родина лучших его сортов — Антильские острова, к которым попробуем отнести и Кубу, Мартинику, Ямайку, а также острова Западной Индии и Гвинеи.

Этот весьма специфический напиток содержит от 40 до 60 процентов спирта. Делают ром из мелассы (отходов) или патоки сахарного тростника. Мелассу разбавляют водой, сбраживают особой культурой дрожжей, бражку перегоняют, получая ромовый спирт. Спирт разбавляют и при температуре в 18–22 градуса выдерживают в дубовых бочках не менее пяти лет.

Когда-то у нас продавали и ямайский ром (производства, впрочем, Румынии и бывшей ГДР), и громадное количество превосходного кубинского рома (того, что их разлива). Из кубинских лучшим был «Анейо», бывали «Супериор» (Алдабо) и «Бакарди» (привет от Хемингуэя!).

*Джин* — это всего лишь можжевеловая водка, довольно крепкая (45 градусов), настоянная на апельсинной корке или на какой-нибудь травке, национальный напиток англичан. Пьют сейчас джин с тоником. Если удастся — попробуйте, очень рекомендую!

А национальный напиток обитателей Соединенных Штатов —

это, пожалуй, виски — крепкий напиток с весьма специфическим вкусом и запахом (у нас часто морщатся: фи, самогонка!), отличной очистки. Получают его при перегонке сбродившего сусла, приготовленного из ячменного солода, ржи или кукурузы. Виски выдерживают не менее четырех лет в дубовых, но обугленных изнутри бочках.

В витринах валютных лавок можно посмотреть на отличное английское виски «Белая Лошадь» (в английском просторечии — «Вайт Хорс»), а также, кстати, на прекрасный джин того же происхождения — «Бифитер».

Американцы предпочитают пить виски с содовой и льдом. А вы?

И еще один крепкий напиток довелось мне попробовать. В бытность мою студентом все время была на слуху рекламная песенка фирмы, производившей текилу — мексиканскую воду. «Текила пара лос омбрес!» — на разные лады часами пели в эфире. В вольном переводе я бы передал это так: «Текилу пьют только настоящие мужчины!» Никакой надежды попасть в Мексику у меня никогда не было, нет и не будет. Эту самую Текилу вроде никто не собирался к нам импортировать. И вдруг из американской командировки, из Голливуда, является мой товарищ Саша Н. и дарит мне — не поверите! — литровую бутыль этой самой экзотики, да еще с сувенирным крохотным сомбреро, приторочennым к горлышку.

Приступили к дегустации (все-таки — «пара лос омбрес»!). Сплошное разочарование — и не то чтобы крепко очень, и не то чтобы букет там… А через день наткнулся я где-то на информацию о том, что текилу делают из кактусов. Вот знал бы, что из кактуса, ей-богу, внимательнее бы пробовал!

А сейчас я сижу и размышляю: отнести ли мне пиво к этой алкогольной главе или присобачить к отдельной главе о чае, кофе, минералке и других благопристойных напитках? Нет, пожалуй, оставлю-ка я пиво здесь.

Итак, *пиво* — известный людям с глубочайшей древности напиток, причем напиток слабоалкогольный, изготовляется из солода, хмеля и воды. Воды в пиве, как в огурцах, более девяноста процентов. Остальное — экстрактивные вещества и спирт.

Раньше, до указа от 1985 года, многие врачи полагали, что пиво не в чрезмерных количествах, конечно, многим полезно: возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Но ограничивать себя в пиве следует не только из-за того, что оно все же хмельное, но и потому, что это чрезвычайно питательный продукт. Калорийность литра пива светлых сортов достигает полутысячи килокалорий, а темные — почти в два раза больше. Так что пара

кружек — это уже весьма основательный обед.

Кстати, пиво тем питательнее, чем выше начальная плотность пивного сусла. На этикетках многих зарубежных и некоторых наших, сортов пива приведена эта величина в так называемых градусах Баллинга (чешский пивовар, придумавший сию единицу измерения, сбившую с толку стольких наших соотечественников). Скажем, видим нечаянно какой-нибудь «Пльзень», на этикетке которого 15°. Не обольщайтесь, мужики, это не крепость пива, это плотность. А больше 8 процентов спирта в пиве, кажется, и не бывает («ерш» не в счет).

Не буду вас утомлять подробным описанием приготовления пива. Скажу лишь, что после охлаждения и сбраживания ячменного охмеленного сусла получается недозрелое, так называемое «зеленое пиво», которое выдерживают в подвалах разное для каждого сорта время: «Жигулевское» — 21 день, «Московское» — 42, а самое у нас крепкое «Ленинградское» — так и вовсе 90 дней.

У правильно приготовленного пива (при температуре его 12–15 градусов) высота пены в стакане должна быть не менее 3 сантиметров, и держаться она должна минимум три минуты. Это важнейшие показатели качества пива — высота и стойкость пены, хотя самый главный, естественно, — это его вкус и запах.

Покажите мне человека, которому за последние десять лет удалось попить в нашем городе такого пива, и я его портрет помещу в эту книжку!

Надо ли называть пивом то мутное пойло, которым нас потчуют в барах или которое изредка появляется в магазинах — невыдержанное, приготовленное со всеми мыслимыми нарушениями технологии, да вдобавок еще и разбавленное немилосердно? В кодексе вавилонского царя Хаммурапи, составленном во II тысячелетии до н. э., немало места уделено нерадивым работникам пивного прилавка. Так, пивоваров, которые осмеливались доливать в пивные бочки воду, навечно заточали в ими же осквернённые бочки. Трактирщиков же, завышавших цену на пиво, без лишних разговоров швыряли в реку. Надо полагать, качество пива в Древнем Вавилоне было отменным!

Для тех, кто намерен участвовать в телевикторине «Счастливый случай» расскажу, что когда-то, в нашу уже историческую эпоху, обитатель города трех революций мог отведать следующие (но это не все, а те, что помню я) сорта пива: «Жигулевское», «Рижское», «Московское», «Ленинградское», «Столичное», «Невское», «Двойное золотое» — это светлые сорта. Из темных бывали «Портер», «Мартовское», «Украинское».

## *ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ*

После теоретических выкладок и авторских рассуждений, призванных всякого уважающего себя холостяка задуматься о том, пить ли вообще, а если пить, то сколько, когда и с кем, перейдем к сугубо практической стороне дела — что пить и как. Поскольку я отношу себя к неистребимой когорте оптимистов, то совершенно уверен в победе рынка, а стало быть — насыщении, причем стремительном, ассортимента напитков, во что прошу верить и вас. И тем не менее в рецептуры коктейлей и других смешанных напитков буду стараться предлагать компоненты из самых, скажем, доступных. Многие из рецептов я с легкой душой и с громадной симпатией к автору позаимствовал из прелестной книжки А. Митюкова «Коктейли, пунши, вина и другие напитки в домашних условиях».

Итак, начнем со смешанных напитков на основе вин.

## *КРЮШОНЫ И ПУНШИ*

*Крюшон* — в переводе с французского означает «кувшинчик». Это холодвый (не вздумайте только добавлять туда лед — испортите весь концерт!) напиток из легких столовых виноградных вин с добавлением коньяка, шампанского, ягод, фруктов, сахара. Это напиток из разряда изысканных, располагающий к несколько меланхолическому времяпрепровождению, хорошо получается у склонных к импровизации людей.

Вымытые и нарезанные на дольки фрукты (какие достанете) и ягоды целиком укладываем в стеклянную или фарфоровую глубокую вазу или широкогорлый кувшин (как хороши для этой цели старинные супницы, сохранившиеся с тех времен, когда люди разливали суп по тарелкам за столом, накрытым — прости меня, Господи! — белой крахмальной скатертью, а не торопливо хлебали, приткнувшись в кухне между раковиной и холодильником). Все это пересыпается сахаром и ставится на холод, пока сахар не растворится.

Когда гости наконец явились и готовы приступить к трапезе, вазу с фруктами наполняют хорошо охлажденным вином, добавив туда, в зависимости от темперамента, больше или меньше коньяка (сойдет и ром). Затем туда же осторожно вливается бутылка холодного шампанского, — через минуту начинайте разливать напиток по бокалам (большой фарфоровой или стеклянной ложкой, а еще проще — поварешкой, которая обязана

быть на вооружении у каждого холостяка).

Что еще? Если используете в крюшоне цитрусовые, то для пущего аромата нарезанную предварительно их кожуру оставляют до растворения сахара в сосуде, вынимая перед добавлением вина.

Попробуйте крюшон из сирени, черемухи или жасмина. Для этого в вазу наливаем бутылку холодного вина и погружаем туда букет, но только цветы, без листьев (букет, разумеется, до этого ополосните). Затем, подождав, сколько хватит терпения, но не очень долго, чтобы напиток не стал терпким, цветы вынимаем, добавляем сахар, еще две бутылки вина, коньяк и шампанское.

Вот примерная раскладка на 8—10 человек (впрочем, если вы будете только вдвоем с дамой и впереди у вас целый вечер — это количество, по моим наблюдениям, не повредит): полкило фруктов, граммов 200 сахара (можно обойтись и без него, если вино, скажем, десертное или портвейн), два литра вина, 20—100 граммов коньяка, бутылка шампанского.

*Пунш* — на хинди «панч» — пять, т. е. название происходит от пяти основных компонентов напитка. Когда-то в напиток непременно закладывали: вино, ром, фруктовый сок, мед (или, на худой конец, сахар) и пряности (корицу, гвоздику, мускат, чай).

Поскольку пунш пьют, как правило, долгими и холодными зимними вечерами, его нагревают и подают горячим (поскольку спирт закипает и улетучивается примерно при 80 градусах, пунш надо нагревать не более чём до 60 градусов). Разливают его, разумеется, в толстые фарфоровые или керамические кружки, которых у холостяка может и не оказаться. Тогда сойдут обычные чайные стаканы.

Пунш, как и крюшон, — объект импровизации, поэтому все составляющие добавляются по вкусу, и конечный продукт получится таким, каким позволит приготовить его ваша фантазия.

Итак, приступим? В чашу, в которой будет подан этот божественный напиток, нальем горячей воды, чтобы сосуд не

остыл. В эмалированной (не алюминиевой!) кастрюле подогреем вино вместе с сахаром и пряностями (если вино не сухое, сахара соответственно кладем меньше, а то и вовсе обойдемся без него). В стакан выдавливаем сок цитрусов, часть которых нарезаем вместе с кожурой. Как только вино достигло 60–70 градусов, из чаши выливаем воду (оставить ее там было бы большой ошибкой), наливаем сок, высыпаем цитрусы, нарезанные заранее, добавляем ром и через сито выливаем горячее пряное вино. Оставшиеся на сите пряности не вздумайте совать в чашу! Все — можно разливать по кружкам.

А теперь несколько рецептов.

*Вечерний пунш.* Довести до кипения смесь: пол-литра воды, 75 г сахара, 2 бутончика гвоздики, немного корицы и кусок лимонной кожуры. Сняв кастрюлю с огня, насыплем в нее две чайные ложки лучшего черного чая, какой найдется в доме, размешаем и через 6 (шесть) минут процедим. Туда немедленно добавим бутылку красного столового вина, пол-литра вишневки и чекушку водки или коньяка. Все это подогреем до уже известной нам температуры (ни в коем случае не кипятить!), перемешаем и пьем — либо совершенно горячим либо, напротив, хорошо охлажденным.

*Глинтвейн.* Кладем все в ту же эмалированную кастрюлю 2 бутона гвоздики, лимонную корку, корицу, мед или сахар (не более 100 г), два стакана воды, кипятим минуты две, потом процеживаем. Добавляем бутылку вина (красного или белого), снова нагреваем. Перед подачей можно добавить немного коньяку или рому.

*Мокко-глинтвейн.* В эмалированной кастрюле (пожалуй, для экономии места впредь будет просто «кастрюля», а вы уж сами сообразите, что она — эмалированная) До 80 градусов нагреем две чашки крепкого кофе, бутылку красного столового вина, 100 г сахара и три рюмки коньяка. Пьем горячим.

*Крамбамбули.* Этот напиток в особо торжественных случаях готовила редакция газеты «Скороходовский рабочий», в которую мне повезло попасть после окончания университета (ах, добрые шестидесятые!).

Итак, в большую кастрюлю поместим все пряности, о которых мы уже говорили выше, вольем три бутылки сухого вина, пол-литра водки и столько же крепкого сладкого чая, добавим нарезанные и очищенные фрукты, ягоды, орехи (свежие либо из компотов) и нагреваем на малом огне до известной уже нам температуры.

Перелив все это в чашу, накроем ее сверху металлической решеткой, на которую сложим колотый сахар или рафинад. Сахар

поливаем коньяком или спиртом и поджигаем, выключив при этом свет (можно оставить свечи). Синее шипящее и ароматное пламя прольется в чашу.

При этом собравшиеся в редакции распевали ритуальную песнь, вместе с крамбамбули доставшуюся нам, судя по лексике, еще с давних-давних милых патриархальных времен. Текст цитируется по памяти, так что за возможные искажения не обессудьте. Пели так:

Крамбамбули — отцов наследство,
Питье любимое у нас
И утешительное средство,
Когда взгрустнется нам подчас.
За милых женщин, черт возьми!
Готов я пить крамбамбули,
Крамбамбимбамбули,
Крамбамбули!
Когда б я был царем иа троне
И государством управлял,
То на златой своей короне
Такой девиз бы начертал:
Когда монахи в рай пошли,
То пили все крамбамбули,
Крамбамбимбамбули,
Крамбамбули!
Когда случится мне заехать
На старый постоялый двор,
То, прежде чем начать обедать,
Такой веду я разговор:
Подать сюда крамбамбули,
Скорей подать крамбамбули,
Крамбамбимбамбули,
Крамбамбули!..

И так далее. Куплетов, скорее всего, было когда-то несметное множество, но кто вам помешает сочинить еще пяток-другой строф, чтобы распевать их, пока горящий с сахаром спирт не закончится. Тогда разольем все в кружки или чашки и — вперед!

Попутный совет: когда устраиваете крамбамбули или другие пунши с огнем, лучше всего делать это не на скатерти и не на полиэтиленовой пленке — горящая искра может попасть туда и испортить праздник.

*Капитанский пунш (холодный).* Смешаем бутылку рома с бутылкой портвейна, добавим туда рюмку «Южного» ликера,

граммов 20 сахара, 5 разрезанных пополам ломтиков лимона, а перед тем как разлить по бокалам, еще и бутылку шампанского. Клянусь, не было в истории капитана, который был бы в силах отказаться от этого.

*Винная пена.* Подогревая на небольшом огне, энергично взбиваем 4 яичных желтка, полстакана растертого в пудру сахара, сок одного лимона (или любого другого цитруса), щепотку соли. Потом, не переставая взбивать, потихоньку вольем два стакана белого сухого вина.

*«Черный Кот».* Пунш посвящается всем холостякам, которые, как и я, обзавелись черными кошками. Это смешные, ласковые и невероятно любопытные животные. Так вот, хорошо взобьем два яичных желтка со столовой ложкой сахарной пудры и небольшой рюмкой рома. Смесь перельем в стакан и добавим крепкий горячий черный кофе. Это, разумеется, одна порция — не станете же вы компанией пить из одного стакана. Поэтому количество ингредиентов увеличивается соответственно числу любителей этого пунша.

На этом мы пока с пуншами закончим и перейдем к весьма обширному и чрезвычайно интересному разделу.

## *КОКТЕЙЛИ*

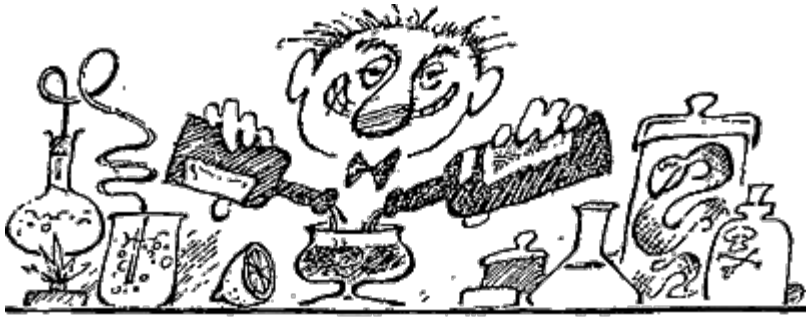
«Петушиный хвост» — так мы переведем это название с английского. Значит, нечто пышное, многоцветное, нарядное. Это смешанный напиток, основой которого могут быть вина и водки, джин и виски, соки и чай с кофе. Но, поскольку эта глава небезалкогольная, то о соковых и чайных коктейлях поговорим в другом месте этой книжки.

Для начала запомните, что рецептура учитывает расход продукта только на одну порцию. Чем больше гостей, тем, соответственно… Впрочем, умножать, кажется, мы умеем почти все.

Пока мы еще не захлебнулись в изобилии, надо иметь в виду, что многое из составляющих запросто подлежит замене. Вкус, конечно, несколько изменится, но все равно никто не пожалеет. Напоминаю, что импровизация в любой области творчества украшает его.

Ликер, скажем, легко заменить пуншем, или наливкой того же наименования, либо родственным ликером: «Апельсиновый», например, «Мандариновым» или «Южным» (и наоборот); «Вишневый» — импортными «Шерри-бренди» или «Рубином». Джин — родной братан «Можжевеловой любительской» или

«Охотничьей горькой». Ром с целью экономии можно запросто наполовину разбавить водкой. Шампанское, как правило, легко заменяется хорошим столовым вином, мадерой или портвейном.



Что еще нужно знать, прежде чем приступить к делу? Соки годятся как готовые, так и приготовленные из свежих плодов или ягод (последнее, естественно, предпочтительнее). Сахарный сироп готовят, добавляя сахар в горячую воду до полного насыщения (воды, разумеется, а не вашего). Лед хорошо подавать почти ко всем коктейлям, даже если об этом не упоминается в рецептуре.

При составлении коктейля особое внимание обратите на те из ингредиентов, которые фигурируют в рецептуре в небольших дозах. Как правило, это напитки, обладающие ярко выраженным вкусом и ароматом. Если дать их в коктейль больше — можно его испортить (не безнадежно, конечно, никто не отравится, но все же…). Поэтому лучше недодать, чем перебрать. Как правило, напитки, которые даются малыми дозами, взаимозаменяемы — вместо «Южного» ликера можно дать «Шартрез», или «Бенедиктин», или «Померанцевую горькую» и т. д.

О сахаре — разговор отдельный, но сразу скажу: лучше им не злоупотреблять. В конце концов, это просто неполезно.

Очень важное замечание: для изготовления смешанных напитков нет нужды покупать самые изысканные и, увы, дорогие вина, коньяки, ром. Сгодятся и самые дешевые из нужного разряда.

Миксера у вас почти наверняка нет — это не смертельно, можно использовать хоть колбу от термоса, хоть завинчивающуюся банку из-под венгерских консервов, в общем, изобретайте сами.

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ВИН И КРЕПКИХ НАПИТКОВ*

*Дамский коктейль.* В миксере хорошо смешать 40 мл «Вишневого» ликера, 20 мл любого десертного вина, чайную ложку «Мятного» ликера.

*«Африка».* В миксере со льдом хорошо взбить 40 мл портвейна, 20 мл «Южного» (или любого цитрусового ликера), один яичный желток. Смесь перенести в бокал, положить сверху взбитый белок и сдобрить пятью каплями «Бенедиктина» (насчет замен мы уже с вами толковали — так что выходите из положения, как можете!).

*Вечерний крепкий.* Смешать 20 мл вермута, 20 мл «Вишневой горькой» (любая крепкая настойка на вишне), чайную ложку «Южного» ликера и половину чайной ложки лимонного сока.

«Тип-топ». Смешать 20 мл вермута, 10 мл «Бенедиктина», пол чайной ложки «Пряного» ликера или «Вана Талинн».

*Домашний коктейль.* Налить в бокал 20 мл коньяка, 20 мл «Южного» ликера, а доверху долить охлажденным шампанским.

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ КОНЬЯКА И ДРУГИХ КРЕПКИХ НАПИТКОВ*

*«Лимонный фильтр».* Рюмку с коньяком или водкой накрыть кружочком лимона. Лимон посыпать сахарной пудрой и натуральным молотым кофе. Перед тем как выпить, снимите ломтик, возьмите его в рот и содержимое рюмки процеживайте сквозь лимон.

*«Кофелад».* В рюмку с коньяком опустить три хорошо прожаренных кофейных зерна и треть кусочка рафинада. Выпить, не давая сахару раствориться, до дна, а затем разжевать оказавшиеся во рту зерна и сахар.

*«Али-Баба».* Хорошо смешать по 20 мл коньяка и «Кофейного» ликера, один яичный желток и несколько капель лимонного сока.

*«Малиновое молоко».* Смешать 40 мл коньяка и 20 мл малинового сока или компота. Перелив в бокал, дополнить сверху холодным молоком.

*«Колибри».* Осторожно, по лезвию опущенного в бокал ножа налить 20 мл «Мятного» ликера, а затем столько же коньяка так, чтобы получилось слоями. Красиво и вкусно.

*«Тройка».* Смешать в равных долях коньяк, «Мятную горькую» и «Абрикосовый» ликер, добавить половину чайной ложки лимонного сока.

*«Парадный».* Это один из тех редких коктейлей, в которые не положено добавлять лед. Хорошо смешать: по 20 мл коньяка, «Южного» ликера и «Шерри-бренди».

*«Белокурый яд».* Смешать в равных количествах коньяк, «Южный» (или любой цитрусовый) ликер и мадеру или «Винный» пунш. Остальную часть бокала долить холодным шампанским (хорошим белым столовым вином).

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ РОМА*

Напоминаю, что ром можно пополам разбавлять водой — исключительно в целях экономии экзотического напитка, на качестве коктейля это не скажется. Вместо рома можно использовать «Ромовую горькую».

*«Епископский».* Смешать 20 мл рома, 10 мл лимонного сока, пол чайной ложки сахарного сиропа. Высокий бокал заполнить до половины кусочками льда и вылить в него приготовленную смесь. Затем осторожно влить в бокал красное вино, не перемешивая!

*«Всадник».* Прямо в бокале смешать по 20 мл рома и «Южного» ликера. Разбить сырое яйцо и через сепаратор (копеечная штука, продается в хозмагах) отделить белок, а желток в неповрежденной оболочке осторожно перенести в бокал, долить его охлажденным шампанским и пить одним глотком, не перемешивая.

*«Ямайка»,* Смешать 40 мл рома, 20 мл «Южного» ликера, пол чайной ложки лимонного сока и столько же малинового сока.

*«Парадный».* В высокую винную рюмку, наполненную до половины струганым льдом (от замороженного отдельно большого куска), добавить, не перемешивая, по 20 мл рома и «Шерри-бренди» (или другой вишневки), пол чайной ложки апельсинового сока и еще меньше — лимонного.

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ДЖИНА*

Вместо джина можно использовать наши «Можжевеловую любительскую» и «Охотничью горькую» настойки.

*«Мартини».* Смешать, не взбивая, с кусочками льда 40 мл джина, 20 мл вермута, чайную ложку «Южного» ликера.

*«Клубный».* Смешать, не взбивая, полстакана вермута, четверть стакана джина, четверть стакана персикового сока, чайную ложку лимонного сока и пару кусочков льда.

*«Английский».* Смешать по 20 мл джина и малинового сока, пол чайной ложки «Бенедиктина».

*«Осенний».* Смешать по 20 мл джина и «Шерри-бренди», пол чайной ложки «Бенедиктина» или «Померанцевой горькой».

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ВИСКИ*

*«Манхаттен».* Смешать, не взбивая, 40 мл виски, 20 мл вермута, чайную ложку «Охотничьей горькой». Положить в рюмку кубик льда.

*«Солнце в шампанском».* Взбить в миксере 20 мл виски, один желток, десертную ложку сахара. Пенную смесь перелить в бокал и дополнить холодным шампанским (хорошим белым сухим вином, мадерой, портвейном).

*«Техас».* Смешать 40 мл виски, 20 мл «Южного» ликера и столько же апельсинового сока.

*«Охотничий».* Смешать по 20 мл виски и «Шерри-бренди» и пол чайной ложки лимонного сока.

## *КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ КОНЬЯКА И НЕСКОЛЬКИХ КРЕПКИХ НАПИТКОВ*

*«Наполеон».* В рюмку с кусочками льда в равных соотношениях налить коньяк, ром и джин, после чего добавить пол чайной ложки «Бенедиктина» или «Померанцевой горькой».

*«Триумфальная арка».* В равных количествах смешать коньяк, ром, виски и «Южный» ликер.

*«Моя мечта».* Смешать в равных соотношениях коньяк, ром, «Южный» ликер, добавить чайную ложку лимонного сока.

*«Пять товарищей».* Смешать в равных соотношениях коньяк, джин, водку, десертное вино, «Южный» ликер. Добавить в рюмку поя чайной ложки лимонного сока.

*«Для непьющих».* Смешать по 20 мл коньяка и «Южного» ликера, пол чайной ложки вишневки, столько же рома и лимонного сока. В рюмку опустить спелую вишню (можно из компота), на блюдце отдельно подать ломтик лимона. По слухам, от этой прелести не отказался еще ни один непьющий.

## *КОКТЕЙЛИ ПОСЛЕ ВЕЧЕРНЕГО КОФЕ*

Любую вечеринку, мальчишник, прием вовсе не худо завершить кофе, к которому обычно подают крохотные рюмки для ликера или коньяка. Но коктейли, уважаемые собратья, в этой ситуации тоже весьма хороши.

Эта группа коктейлей отличается разноцветной многослойностью (рюмка или бокал должны, как вы понимаете, быть из бесцветного стекла). Делается это так. Вначале в рюмку наливаем (примерно на, треть) тяжелый густой ликер. Сверху по лезвию ножа, опущенного наискосок до дна, осторожно вливаем что-нибудь с высоким содержанием спирта и малым сахара, скажем, коньяк, который не должен смешиваться с ликером. Пить следует, не перемешивая составные части. Прежде чем принимать гостей и угощать их такими коктейлями, потренируйтесь, — это труд не тяжелый и в итоге вкусный, поскольку все неудачные образцы вам придется выпить самим.

Очень эффектный трюк — воспламенить коктейль в рюмке и выпить его горящим, моментально опрокинув содержимое в рот. Правда, гореть будут только те коктейли, в которых верхний слой состоит из коньяка или водки — высокоспиртуозных напитков. И, очень прошу вас, с этими фокусами будьте поосторожней!

Все слоистые напитки пьют одним глотком.

*«Факельный» № 1.* Налить в рюмку слоями ликеры «Мятный», «Южный» или «Мандариновый», коньяк.

*«Факельный» № 2.* Налить слоями шартрез и коньяк или шартрез и водку.

*«Шоколадный».* В рюмку налить слоями «Шоколадный» ликер и коньяк.

*«Кофейный».* В рюмку налить слоями «Шоколадный» ликер и «Померанцевую горькую».

*«Солнце».* Очень эффектная штука. В винную рюмку налить на

треть ликер, осторожно опустить туда же желток в неповрежденной оболочке. Сверху заполнить коньяком или ромом. Прежде чем выпить все это одним глотком, полюбуйтесь: между двумя разноцветными слоями плавает золотистый шар.

Не поленюсь повторить еще раз: при изготовлении слоистых коктейлей на полную мощь включайте свою фантазию, используя те напитки, которые удалось добыть. Для этой цели годятся практически все ликеры и горькие настойки, а также водка, ром, джин, виски, коньяк. Соблюдать нужно только три условия: во-первых, верхний и нижний слои должны гармонировать во вкусовом отношении, во-вторых, верхний слой должен содержать гораздо больше спирта и куда меньше сахара (в противном случае слои перемешаются между собой) и, наконец, нижний и верхний слои коктейля должны, естественно, отличаться по цвету.

И напоследок напомню (отнюдь не к вечернему кофе) многим хорошо и давно известную «Кровавую Мэри». В рюмку наливаем на треть томатного (неразбавленного!) сока и — по лезвию ножа — столько же водки. Сок, перед тем как добавлять водку, можно присолить и поперчить.

## *СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ ТИПА ФЛИП, БОУЛЬИ КОБЛЕР*

Поскольку красиво жить не запретишь, познакомлю вас еще с тремя видами смешанных напитков, при помощи которых очень легко потерять почетный статус холостяка (если вам этого, разумеется, хочется). Я имею в виду, что если вы будете готовить их для своей дамы (или друга), то она (он) ни за что в жизни не устоит перед вашим мастерством и сопутствующим ему обаянием.

Флип — в переводе с английского означает «сбитый». Схема приготовления флипов такова: сырое яйцо сбивают с ликером (наливкой, пуншем) до однородной печнной массы, которую помещают в миксер. Добавляют коньяк или вино, кусочки льда и сильно встряхивают, после чего через ситечко (есть в продаже, своими глазами видел) переливают в бокал и посыпают натертым мускатным орехом, или шоколадом, или молотым кофе. Некоторым нравится присутствие во флипе привкуса, скажем условно, гари. Для этого напиток нужно перемешать в бокале раскаленной вилкой, которую не вздумайте брать голой рукой — удовольствие ниже среднего и никаким флипом не компенсируется.

Флип — напиток дамский, если ваша дама, конечно, не предпочитает чего-нибудь покрепче…

Из алкогольных напитков во флипе может быть что угодно. В пенную массу добавляем коньяк, ликер или водку — по 20 мл, вина — по 40—100 мл, соблюдая правила, о которых сказано в самом начале.

А вот пара не совсем стандартных рецептур.

*Флип с шампанским.* Сбить в пену один желток и чайную ложку сахарной пудры, перенести в миксер. Добавить сок от половинки апельсина, пол чайной ложки «Южного» ликера и кусочки льда. Через ситечко процедить в высокий бокал и долить холодным шамапнским.

*Флип с белым вином.* Немного измельченной гвоздики и корицы завязать в марлевый узелок, на несколько секунд погрузить в кипящую воду и тут же перенести, не отжимая, узелок в вино. Через час-другой пряности надо из вина удалить — в нем останется тонкий пряный аромат.

Полстакана вина налить в миксер, туда же добавить 20 мл коньяка, столько же «Алычевого» (можно другого) ликера, одно сырое яйцо, кусочки льда. Все сбить и через ситечко перелить в бокал, присыпав для пущего аромата щепоткой измельченного мускатного ореха.

*Боуль* — искаженное английское слово, в переводе означает — миска или, точнее, стеклянная ваза, имеющая форму миски. Отсюда и название группы холодных и легких смешанных напитков, приготовляемых в такой чаше.

Для их приготовления используются, как правило, легкие столовые вина, сахара нужно минимум. Если у вас возникнет желание сделать напиток покрепче, то добавьте водки, не коньяка. В качестве боульной чаши не надо использовать кастрюли — ни алюминиевые (из медицинских соображений), ни эмалированные (из соображений эстетических). Подыщите стеклянную или фарфоровую глубокую миску или вазу и поварешку для десертов и компотов. Зимой боуль можно подавать, дополнительно не охлаждая. Пьют его из 150—200-граммовых бокалов.

*«Холодная утка»* (красная). Несколько минут прокипятить стакан воды с кожурой с половинки лимона и 100 г сахара. После чего оставить в покое на полчаса. Затем охладить, процедить и добавить сок одного лимона и бутылку красного сухого вина. Перед тем как разлить по бокалам, налить в вазу пол-литра шампанского (годится любое игристое или шипучее плодово-ягодное вино).

*«Холодная утка»* (белая). Ошпаренный и вымытый лимон нарезать кружочками, удалив косточки, сложить-в стеклянный кувшин, посыпать сахаром, чуточку подождать, чтобы лимон

пустил сок, и добавить бутылку белого сухого вина и сок из одного-двух апельсинов.

*«Кровь дракона».* Смешать две бутылки охлажденного шампанского и бутылку красного сухого вина. Смесь разлить в бокалы, на треть заполненные дробленым льдом. В жару прелесть как освежает — и не только холостяков.

*Боуль Наполеона.* Буонапарте, вероятно, делая его так: нарезал небольшими кубиками четыре кружочка дыни (без корки, естественно), посыпал сахаром, добавлял пол-литра красного сухого вина, хорошо охлаждал и перед употреблением добавлял еще бутылку белого сухого.

*«Три товарища».* Вылить в стеклянный кувшин и слегка перемешать: бутылку белого сухого вина, бутылку портвейна или десертного вина и бутылку шампанского.

*Земляничный.* Полкило земляники пересыпать сахаром и оставить на час. Затем добавить три бутылки белого сухого и бутылку шампанского.

*Малиновый* готовится точно так же, только вместо земляники, как вы скорее всего уже догадались, нужно взять малину.

*Вишневый.* Здесь все сложнее. В сок от полукилограмма вишен добавить, растворив его там, полстакана сахара, сок одного лимона, бутылку белого столового и бутылку красного столового вина и, наконец, рюмку хорошего коньяка. Смесь поставить в холодильник не более чем на час, и уже на столе влить в нее бутылку охлажденной минералки.

*«Спокойной ночи!»* Разрезать на маленькие дольки два лимона и положить их на дно стеклянного боуля. Добавить туда 8—10 кусочков рафинада и влить бутылку белого сухого, бутылку портвейна или мадеры и полбутылки красного сухого вина. Затем — охладить все это хорошенько и уже на столе добавить бутылку шампанского, тоже охлажденного. Сильно сомневаюсь относительно снотворного действия этого божественного напитка, но название придумано не мной.

*Коблер.* Источники утверждают, что в переводе это означает «длинный глоток», правда, умалчивают язык оригинала. Во всяком случае, мои словарные розыски ничем не увенчались. Впрочем, это неважно. Важно то, что коблер — напиток, который ни в коем случае нельзя выпивать одним глотком, как какую-нибудь тривиальную водку. Коблер следует смаковать — и непременно через соломинку, как это делал Александр Сергеевич Пушкин, знавший толк и в забавах этого рода. Помните: «По капле медленно глотаю яд желаний…»?

Генеральная схема приготовления коблера (его делают без миксера, сбивание вообще в этом случае отсутствует) такова:

высокий бокал до половины наполняют дробленым льдом, добавляют ароматный ликер и завершают процесс доливанием туда вина или шампанского. Здесь, пожалуй, и рецепты не нужны.

## *СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ПИВА*

Это очень несложные в приготовлении напитки. Правда, предлагая их гостям, надо иметь в виду, что в нашей отчизне существует стойкое предубеждение против «ерша», якобы вызывающего тяжелое и болезненное в последствиях опьянение. Переубеждать никого ни в чем не нужно, предрассудки аргументами еще никому не удалось победить. Хотя такие вполне процветающие народы, как немцы или чехи, отнюдь не гнушаются этой смеси — «шнапс унд бир» — в порядке вещей. Впрочем, попробуйте.

*Пиво с водкой.* Смешать ликерную рюмку водки с соком от половины лимона в высоком бокале, дополнив его холодным пивом.

*Пиво с джином.* Смешать пятьдесят граммов джина, чайную ложку сахарной пудры, добавить несколько кубиков льда и долить пивом.

*Яичное пиво.* В эмалированную кастрюлю влить литр пива, туда же положить полстакана сахара, щепотку соли, немного корицы и подогреть до полного растворения сахара. В другой емкости сбить четыре яйца, добавить стакан рома и, не переставая сбивать, потихоньку влить туда содержимое кастрюли. Хорошо охладить и перед тем, как разлить, непременно взболтать смесь. Для дистрофиков это годится, склонным же к полноте — от всей души не рекомендую. Как, впрочем, и все пивные коктейли, да и само пиво тоже.

*«Неоправданная путаница».* В эмалированную кастрюлю влить литр пива, бросить туда кусочек корицы и кусочек лимонной цедры, кипятить несколько секунд. В это время в полстакана белого сухого вина всыпать две чайные ложки крахмала, размешать и влить эту смесь в закипевшее пиво. Снять кастрюлю с огня, вылить в нее из бутылки оставшееся белое вино, добавить полстакана сахара, снова нагреть, но не до кипения и, наконец, добавить еще одну смесь — хорошо сбитый сок одного лимона с одним яйцом.

*«Дьявольский напиток».* Смешать литр «Московского» или «Ленинградского» пива с полустаканом рома, щепоткой соли и щепоткой черного перца. Немедля разлить по стаканам и тут же выпить! Закусить ломтиком лимона, посыпанного молотым кофе.

*Флип с пивом.* Перемешать в стакане один яичный желток с чайной ложкой сахарной пудры, щепотку молотого мускатного ореха и две столовые ложки сгущенки без сахара. Стакан долить холодным пивом, перемешать, можно добавить чайную ложку коньяка.

*Боуль с пивом.* Нарезать лимон и положить вместе с кусочком корицы в стеклянный кувшин. Туда же всыпать треть стакана сахара, влить стакан пива и оставить на два часа. Только потом добавить две с половиной бутылки пива и стакан коньяка. Охладить.

## *СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ОТРЕЗВЛЕНИЯ ГОСТЕЙ*

Ну что, бывает, перебрал человек, а еще домой топать, а на улице бдительные милиционеры с «демократизаторами». Надо срочно приходить в себя. Правда, Марк Твен совершенно справедливо по этому поводу заметил: «Легче не входить вовсе, чем потом снова возвращаться…» Заметим еще, если хозяин говорит: «А теперь, ребята, попробуем мой аустер!», это на сто процентов означает, что пора и честь знать.

Отрезвляющее действие этого напитка (его называют «аустер», но происхождение этого слова мне установить пока не удалось) объясняется присутствием алкалоидов перца в сочетании с другими компонентами.

*Аустер № 1.* Широкую рюмку ополаскивают несколькими каплями растительного масла так, чтобы на внутренней поверхности рюмки осталась тонкая масляная пленка. Выпускают в рюмку один сырой яичный желток, добавляют столовую ложку джина и посыпают черным и красным перцем (молотым, разумеется). У каждого из перцев наличествует свой собственный алкалоид, которые по-своему действуют на нервную систему. Пить одним глотком.

*Аустер № 2.* Так же, как в первом случае, покрываем маслом

внутреннюю поверхность рюмки, затем туда помещаем две чайные ложки острого томатного соуса и один сырой яичный желток, посыпаем солью и обоими перцами, добавляем десертную ложку перцовки и пару капель лимонного сока. Кстати, запомните: если эту смесь не шибко солить и перчить, а также добавить немного коньяку, то получртся острая и сильно возбуждающая аппетит штука.

*Аустер «Зверский».* Смесь эта и впрямь негуманна, но зато действует безотказно — (кроме клинических, естественно, случаев). В подготовленную указанным выше способом рюмку вливается «полтинник» водки, выпускается один желток, добавляются щепотка соли и по трети чайной ложки красного и черного перца, размешивается — и с Богом!

## *КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕ НУЖНО ХМЕЛЕТЬ*

Мало ли какие бывают ситуации! Скажем, надо пить, но пьянеть нельзя ни в коем случае. Не углубляясь глубоко в теории, скажу так: каждый мало-мальски грамотный человек понимает, что алкоголь в кровь попадает через слизистую пищевода, желудка и т. д. Стало быть, нужно эти органы покрыть изнутри тонкой пленкой жира: съесть предварительно бутерброд с хорошим шматом сала или с маслом — более или менее помогает.

Я же еще в детстве прочел и запомнил старый флотский рецепт, вычитанный в журнале «Знамя» за 1936 или 1937 год, где печаталась занимательная повесть «Невидимый адмирал». И вот там казначей военного корабля, офицер, должен доставить на него чемодан с деньгами для всей команды. Его хотят ограбить, предварительно напоив. Он это знает и, прежде чем пойти на вечеринку, выпивает стопку, в которой смешаны пополам растительное масло и красное вино и щепотка перца. Бравому офицеру удалось спасти деньги, несмотря на несметное количество выпитой водки.

Сам я этого не пробовал — просто не было нужды.

## *СИНДРОМ ВТОРОГО ДНЯ*

Не будем ханжами — большинство из нас, холостяков, хоть раз, да пережило это муторное состояние, которое одни называют абстиненцией, другие — синдромом второго дня, а третьи — так и вообще похмельем. Оно характеризуется нарушением многих

функций организма в результате резкого прекращения приема наркоподобного препарата (алкоголя или никотина). В этом состоянии люди, как правило, беспокойны, раздражительны, агрессивны, порой жестоки, а порой невменяемы (ну, последние три эпитета, надеюсь, к нам с вами отношения не имеют).

Будем справедливы: похмелье не только закономерная, но и справедливая кара за злоупотребление выпивкой. За удовольствия всегда приходится, увы, платить. И тем не менее я свято верю в то, что мир спасут (и нас с вами тоже) только гуманизм и милосердие. Поэтому поделюсь некоторыми практическими советами, почерпнутыми из богатой отечественной (в этом смысле) практики.

Первое — никогда не смешивайте разнородные напитки! Выпить за один вечер водки, портвейна, пива, потом еще портвейна и завершить ликером — значит подвергнуть себя тяжелому испытанию (коктейли в счет не идут — помогает технология приготовления, к тому же их не пьют ведрами).

Второе — не обжирайтесь, если приходится выпить. Закусить — непременно! Но не набивать утробу на ночь колбасами, мясными салатами, селедкой «под шубой» и винегретами. Это, как правило, заканчивается плохо.

Третье — вернувшись домой, выпейте на ночь таблетку аспирина и три-четыре таблетки активированного угля. Кстати, пара таблеток легкого слабительного, пардон, не помешает тоже (помните рекламу слабительного: «Слабит нежно, не нарушая сна»? — так что с этим соблюдайте все же осторожность).

Четвертое — самое важное — выспаться; горе тем, кому на следующий день надо рано на работу. Это и день рабочий потерян, да и для здоровьишка нашего холостяцкого весьма неполезно.

Пятое — выспавшись и очистив измученный организм всеми доступными способами, не пожалейте двадцати минут, а то и получаса на контрастный душ. После разотритесь хорошенько жестким полотенцем.

Шестое — если у вас пошаливает сердце или подскакивает давление, ни в коем случае не занимайтесь беготней, аэробикой и прочим мазохизмом. Только покой! И не курите!

Седьмое — не следует себя истязать поутру едой, желудку надо дать отдохнуть. Необыкновенно хорош в этих случаях супчик — щи, борщ или суп грибной, это именно то, что вам нужно. Жидкости вообще старайтесь пить поменьше, чтобы не нагружать сердечную мышцу. Стакан чая с лимоном и медом — это да! А вот молоко и кефир, несмотря на то что считается, будто они помогают при похмельном синдроме, лучше не надо.

Облегчение секундное. Кружка капустного рассола — это благо. Кстати, огуречный рассол действительно помогает, но, как я где-то вычитал, исключительно из-за большого количества укропа в нем. А укроп стабилизирует сердечную деятельность. Съешьте за день десяток шариков витамина В или С — они помогут справиться с отравлением.

Восьмое — не думайте, что я забыл классический способ, который заключается в вышибании клина клином. Верно, сто граммов водки перед щами помогут — и здорово. Есть, правда, серьезная опасность, подтверждаемая моими личными наблюдениями, что ста граммами дело кончается редко. А это уже плохо.

И наконец — если вы действительно не хотите никогда страдать от похмелья, то лучше всего не пейте вовсе, если можете, либо пейте умеренно, если умеете. Этот способ самый верный и действует безукоризненно!

## *ВМЕСТО ПРИЛОЖЕНИЯ К ГЛАВЕ*

Когда я уже заканчивал работу над книгой, мне неожиданно попали в руки три статьи, опубликованные в разных газетах, но схожие по тематике. А поскольку тематика эта так или иначе рифмовалась с проблемой, которая, вольно или невольно, сквозит в этой главе, я решил, что лишать читателя этого увлекательного чтения было бы негуманно. Итак, с некоторыми сокращениями статья из рижского еженедельника «Совершенно откровенно».

## *КАК ГУЛЯЛИ НА ЗАРЕ СОЦИАЛИЗМА*

1. Марксистско-ленинская норма

Все зарегистрированные до сих пор классики марксизма-ленинизма любили выпить. Особенно в годы своей непролетарской юности и на различных мероприятиях коммунистов. Ничто человеческое не было им чуждо. Даже наоборот. Главное, что не спились.

А если бы, к примеру, спилась, то тогда ни одному строителю новой жизни не стали бы известными истинные нормы марксистского потребления спиртного. В таком невиданном случае, кто знает, у пролетариата России, возможно, появились бы внутренние осложнения. У него, у пролетариата, возможно, даже не хватило бы субъективных факторов и ие созрели бы преждевременно объективные предпосылки.

Переворот задержался бы.

Или еще что-нибудь стряслось.

Однако, насколько известно, эта чрезмерно горькая чаша миновала основной класс:

…По отношению к алкоголю классики, можно сказать, проявили большое понимание.

Наиболее глубокое понимание было у Фридриха Энгельса. Когда Фридрих отбросил свой первоначальный замысел относительно того, чтобы самокритично застрелиться по романтическим причинам, в его жизнь вошла откровенная любовь к хорошим винам. Август Бебель в этой связи подчеркивает, что «у Энгельса был изрядный запас вин, и он чувствовал удовлетворение, когда гости умели их оценить». «Генерал» мог особое удовлетворение почувствовать во время участия в народном движении в Пфальце. Столь самоотверженных ценителей вин, как в Пфальце, он, вероятно, никогда ранее не встречал. Своими впечатлениями Энгельс поделился на страницах «Нойе Рейнише Цайтунг» в 1850 г.:

«Первым революционным актом народа Пфальца было восстановление свободы кабаков: весь Пфальц стал одним-единстпенным большим кабаком, и в эти шесть недель количество уничтоженных спиртных напитков „во имя народа Пфальца“ не поддается никаким подсчетам… Население единодушно увлекалось вином и даже самых реакционных филистеров и крестьян охватило это общее торжество…»

Будучи довольно веселым капиталистом, Энгельс помогал Марксу написать его «Капитал». Известная часть материальной поддержки предоставлялась именно в виде бутылок вина, ибо Маркс считал, что вина — лучшее средство для того, чтобы избавиться от карбункулов, а карбункул, который иаходилси, так сказать, несколько ниже пояса, мешал ему засесть надолго за создание библии пролетариата. Вообще «Капитал» доставлял обоим классикам муки немалого масштаба. Один мучился, когда писал, другой, главным образом, ожидая окончания «окаянной книги». В этой связи они заключили пари, Маркс в срок ие уложился и проиграл, по меньшей мере, известную истории дюжину бутылок.

…Вот письмо Энгельса Марксу от 7 августа 1865 года. Чаша терпения Энгельса к тому времени уже наполнилась до краев. «В тот день, — писал классик, — когда рукопись будет отослана, я напьюсь самым немилосердным образом, отложу это только в том случае, если ты приедешь сюда на следующий день, и мы сможем проделать это вместе».

Хорошо, понятно, что Маркс с Энгельсом писали «Капитал»

не чаще, нежели это требовалось. И того раза уже достаточно. Иначе окончательно подорвали бы здоровье…

В. Ульянов, понятно, пил меньше, чем все остальные классики марксизма, и был в известной степени прав. В ссылке в Шушенском он, например, больше увлекался тем, чтобы как следует поесть. С точки зрения нашей независимой Прибалтики ленинские нормы питания в Сибири весьма приемлемы… Н. Крупская пишет: «Правда, обед и ужин был простоват — одну неделю для Владимира Ильича убивали барана, которым кормили его изо дня в день, пока всего не съест; как съест — покупали на неделю мясо…»

…Так как ни одного другого классика в Сибири тогда не было, то Ильич во многих революционных компаниях ощущал скуку и поэтому начал распевать разоблачительные песни. Соответствующие учреждения могут подтвердить, что в Шушенской ссылке он со значением пел песни, сочиненные именно меньшевиком Мартовым, правда, с антиалкогольным уклоном, как, например:

Там, в России, люди очень пылки,
Там под стать геройский им наряд,
Но со многих годы дальней ссылки
Быстро позолоту соскоблят.
И порывы эти все сведет на ноль
Сдобренный махоркой алкоголь.
И т. д.

Из того, что тогда пелось, можно сделать заключение, что Ульянов в тот период отдавал предпочтение именно легким напиткам и пиву, а не традиционной вредной царской водке. Его супруга, частично абстинентка и в будущем доктор педагогических наук Надежда Крупская, обычно готовила своему мужу «фруктовый ликер на малине», а на Рождество у Ильичей (так их обоих называли) варили глинтвейн и пунши. Исследователи отмечают, что позднее, в парижский период, в 1912 году, выбор блюд и напитков Ленина был уже куда скромнее. «Теперь он вечером пьет молоко (вместо вина) и утром ест яйца», — в письме родственнице пишет т. Крупская.

Мемуарная литература свидетельствует, что в начале века для Ленина наступает «пивной период». На V съезде РСДРП в Лондоне в 1907 году для всей его компании была организована «доставка бутербродов и пива целыми корзинами в здание церкви, где проходили заседания съезда».

Вот достойный внимания советских антиалкогольных

обществ акт, что из всех доступных сортов пива вождь пролетариата более всего ценил жигулевское и баварское пиво. Следует отметить, что остальные профессиональные революционеры, по интересной градации, введенной Лениным, пиво пили в среднем на уровне рядового доцента. Особо выделялся лишь известный большевик А. Попов (А. Скляренко). «Попову присуща удивительная способность быстро и безошибочно находить чистый и спокойный кабачок с прекрасным жигулевским пивом, за что Владимир Ильич вскоре присвоил ему почетное звание „доктора питья пива“».

…Какой же вывод можно сделать из всего вышеизложенного? Тот, что классики марксизма-ленинизма вообще более или менее знали свою норму.

Но затем появился Сталин…

II. Сталинские извращения пития…

Сталин алкоголизировал Кремль и Политбюро. В Кремле тогда ие было спецбуфетов. Только спецкооператив. Еще в Кремле тогда был Троцкий. Троцкий писал воспоминания.

«В первые годы революции в Кремле жили очень скромно. В 1919 году я случайно узнал, что в кооперативе Совнаркома есть кавказское вино, и предложил его изъять, ибо торговля спиртными напитками тогда была запрещена.

— Если до фронта дойдут слухи, что в Кремле пьянствуют, — я сказал Ленину, — это оставит плохое впечатление.

Третьим в нашем разговоре был Сталин.

— А как мы, кавказцы, — он сказал огорченно, — обойдемся без вина?!

— Ну, видите, — Ленин шутя присоединился, — грузины без вина никак не могут.

Я капитулировал тогда без боя».

Так как во всей стране (вокруг Кремля) до 1925 года официально еще царил сухой закон, который удручал кавказцев, то выпивки приняли нелегальные самодеятельные формы. Народ

гулял и воспевал ближестоящие государственные учреждения:

Ах, сегодня так весело россам,
Самогонного спирта — река.
Гармонист с провалившимся носом
Им про Волгу поет и Чека.

*С. Есенин. 1923 г.*

Этого Сталин более вынести не мог и стал пить легально. Некоторые этому сильно противились. Они указывали иа ленинские нормы, личный пример и необходимость воздержаться от сорокаградусной водки, отнимающей силы у пролетариата. Сталин, однако, с горечью указал иа врагов, которые стоят вокруг и только и ждут того, чтобы народ не пил, а послушно шел в услужение западным капиталистам. Потом Сталин сказал еще, что социализм надо строить без участия западного капитализма, полагаясь лишь на внутренние силы самих пролетариев. Часть сил надо окончательно отдать производству, часть — питию, а промотанные деньги очень пригодятся на индустриализацию и Днепрострой.

Социализм в целом уж строился… часто с похмелья. Выделялась в этом автономная республика немцев Поволжья…

— Кто же из нас не пьет? — часто задавал вопрос партийцам наркомата секретарь ячейки ВКП(б) т. Терещенко, и тотчас же сам отвечал — Все пьем.

— А что делает Народный комиссариат здравоохранения? — задал риторический вопрос автор уже цитированной грустной корреспонденции. — Ничего!

Сам народный комиссар здравоохранения т. Оберт 5 января на вечеринке показал пример местным алкоголикам, напился и затем танцевал на столе в своем кабинете чечетку…

*Бонифаций Даукштс*

А теперь привыкшему уже к разухабистой манере предыдущего автора читателю придется настроиться на более серьезный лад. Московское издание «Мегаполис-экспресс» и газета «Известия» опубликовали интересные исследования,

которые я и предлагаю вашему вниманию.

## *ДВОЙНАЯ МОРАЛЬ*

В годы гражданской войны В. И. Ленин подписал декрет «О воспрещении на территории РСФСР изготовления и продажи спирта, крепких напитков и не относящихся к напиткам спиртсодержащих веществ». Впервые на Руси волей большевиков был введен «сухой закон», который прежде всего должен был обеспечить железную дисциплину в Красной Армии. Сам Ленин вел трезвый образ жизни, единственное, что он позволял себе в эмиграции — кружечку-другую пива. Пролетарский вождь считал, что водка — орудие буржуазии, которое отвлекает рабочих от классовой борьбы.

Согласно ленинскому декрету, лица, занимавшиеся самогоноварением и продажей алкогольных напитков, объявлялись врагами народа, и к ним применялись санкции вплоть до расстрела.

После окончания братоубийственной бойни чрезвычайные меры были отменены. Однако «сухой декрет» еще действовал, вступив в противоречие как с многовековыми традициями русского народа, так и с реалиями жизни. Нэп, вдохнувший жизнь в экономику, требовал раскрепощения предпринимательства и торговли. И задымились по всей России винокурни. Тысячи крестьянских дворов стали изготавливать алкогольные напитки и наводнять ими «черный рынок». Широкие масштабы приняла спекуляция спиртным. Огромные суммы потекли в карманы ловких дельцов и торгашей, многие из которых превратились в крупных подпольных миллионеров. Проблема требовала своего решения в масштабах государства.

На июньском Пленуме ЦК РКП(б) 1923 года горячие дискуссии разгорелись вокруг введения государственной монополии на продажу водки. Сталин и его близкое окружение были решительными сторонниками монополии. Троцкий категорически выступал против. В своем письме в членам большевистской партии он писал: «Грозным симптомом явилась попытка Политбюро построить бюджет на продаже водки… Попытка превратить отрицательное отношение к легализации водки чуть ли не в преступление против партии… останется навсегда одним из самых недостойных моментов в истории партии». И все же победила точка зрения Сталина, которого поддержало большинство членов Политбюро. С первого января 1924 года «сухой закон» был отменен.

Такой шаг пьющий народ — а это как-никак большинство населения — встретил с восторгом. «Рейтинг» Сталина в массах значительно вырос. До сих пор бывалые люди вспоминают то время, когда без особых хлопот можно было выпить водки в пивка, закусив при желании бутербродом с икрой или осетриной. Сталин же многие годы в отношении спиртного был крайне сдержан и стал «прикладываться» к рюмке после трагической смерти своей второй жены Надежды Аллилуевой в 1932 году.

Конечно, Сталин, обладая сильной волей, никогда не попадал в плен к «злодейке», в во время застолий в узком кругу не столько пил сам, сколько накачивал своих сподвижников. Обеды, которые происходили у него на даче, сопровождались бурными возлияниями и заканчивались подчас глубоко за полночь. Сталин любил наблюдать поведение своих захмелевших вассалов и прислушиваться к мыслям, которые выдавали их нетрезвые языки.

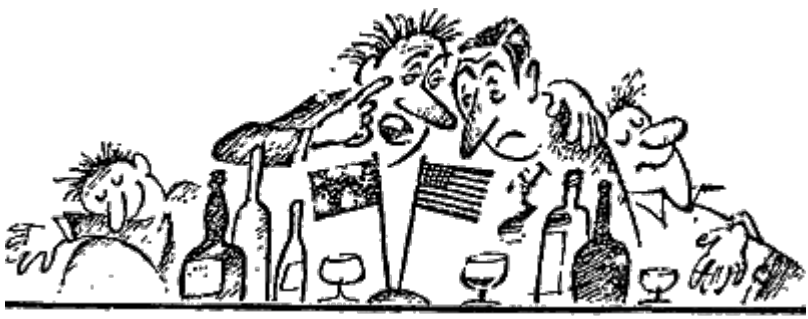
Говорили, что сам вождь может при желании выпить очень много. Хотя не исключено, что это из серии очередных мифов. Главный маршал авиации А. Голованов доверительно рассказывал, как генсек однажды на спор перепил самого Черчилля (а английский премьер-министр был в этом деле большой «профессионал»). Сталин оказался крепче, и в конце концов Черчилля унесли с «поля битвы».

Известно, что не дурак выпить был и Никита Хрущев. Во время многочисленных поездок по стране, демонстрируя свой демократизм, он не брезговал посидеть за столом с «простым народом». Нередко после таких радушных застолий Никите Сергеевичу, нетвердо стоявшему на ногах, требовалась помощь, чтобы войти в свой вагон или взобраться по трапу самолета. Кстати, одним из хлебосольных хозяев был С. Ф. Медунов. Работая первым секретарем сначала Ялтинского, а затем Сочинского горкома партии, он широко и радушно встречал и Хрущева, и Брежнева, чем обеспечил доброе отношение к своей персоне и высокое покровительство. В 1957 году, когда группировка Маленкова — Молотова хотела отстранить Хрущева от власти, ему многое припомнили, обвинив в поведении, недостойном главы государства, — увлечении спиртными напитками и любви к крепкому русскому слову.

Любил земные радости и Леонид Брежнев. Сегодня период застоя называют периодом застолья не без оснований. В молодые годы, не отягощенный высшими партийными и государственными должностями, Брежнев был веселым и общительным человеком. Он любил выпить водочки за столом в компании, провести время на рыбалке или охоте. «Рубаху-парня» любили и начальники, и

подчиненные, он быстро двигался по служебной лестнице.

В период правления Брежнева широкое распространение в партийном и комсомольском аппарате получили банкеты и различные «коллективные мероприятия». Строились шикарные загородные виллы, охотничьи домики, сауны, где можно было достойно принять важного гостя из центра и самим расслабиться после трудов праведных. Эти «объекты» обносились высокими заборами, строго охранялись, дабы не вносить смуту в умы рядовых коммунистов, исправно уплачивающих членские взносы и обеспечивающих достойную жизнь своим «рулевым». Ходили слухи, что наши лидеры выпивали даже на трибуне Мавзолея, чтобы поддержать тонус. Об этом я однажды спросил человека, хорошо знавшего «тайны московского двора». «Это, конечно, сплетни, — ответил он. — Но когда наши лидеры спускались с Мавзолея, они сразу же попадали в банкетный зал, где все было приготовлено для торжества».



При Брежневе твердо укоренилась двойная мораль: что позволено Юпитеру — не позволено быку. Злоупотреблявших спиртным рядовых коммунистов «полоскали» на партийных собраниях, внося время от времени оживление в скучные ряды полуспящего идейного авангарда.

С конца 60-х годов кривая пьянства в стране резко рванула вверх. В 1972 году по «просьбе трудящихся» Политбюро принимает постановление «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма». Ужесточаются административные меры, взвинчиваются цены на водку, ее продажа допускается только с 11 часов, а по воскресным дням и вовсе запрещается. Однако запреты не давали никаких результатов. Народ, уставший от лжи и бестолковщины, шел своим путем.

После смерти Брежнева к власти приходят «отпившие свое» генсеки — Андропов и Черненко. Первый оставил о себе доброе воспоминание тем, что появилась подешевевшая водка, название которой остряки расшифровывали: «Вот Он Добрый Какой,

Андропов». А иногда ее просто называли «Андроповка». Второй не оставил после себя ничего. Рассказывают, что в молодые годы, когда Черненко работал в Красноярске, он мог, не моргнув глазом, выпить граненый стакан спирта. Закалка была. Позже, уже в Молдавии, Константин Черненко сблизился с Брежневым именно на почве земных утех. Последний не забывал то сладкое грешное время и старался держать Черненко возле себя.

Первым шагом пришедшего к власти нового руководства в апреле 1985 года стал Указ о борьбе с пьянством и алкоголизмом. Этот Указ, принятый в мае, развивал лучшие командно-административные традиции. Стали свертывать ликеро-водочное производство, резко ограничили продажу, позакрывав многие винные отделы, и вновь «по просьбе трудящихся» в два раза повысили цены. Водка стала продаваться с 16 до 20 часов, и купить ее стало большой проблемой. В результате всех этих драконовских мер вся страна превратилась в огромную, злобно шипящую очередь за спиртным. Шутники тут же прозвали нового генсека «Лимонадный Джо». Но было людям совсем не до юмора, так как страдали не только пьяннцы, сколько нормальные трудяги.

Наплевав на людей, администраторы наплевали и на их труд — началась варварская вырубка виноградников. Дико сегодня читать в тогдашней «Правде»: «Кто не жил в молдавской деревне, не может представить, каково потомственному виноградарю поднимать топор на лозу, пусть даже хмельную. Нужен был пример. Первыми на „отрезвление“ своих подворий вышли коммунисты, депутаты сельсовета, учителя, совхозные специалисты. За ними последовали остальные… („Правда“, 1986, 9 августа)».

Что же мы получили в результате этой антиалкогольной кампании? Возросло самогоноварение, употребление суррогатов, шире распространилась наркомания, спекуляция алкогольными напитками, хищения спирта с заводов. Государство недосчиталось в своем бюджете 39 миллиардов рублей.

Сегодня инициаторы этой кампании готовы признать свои ошибки. Выступая на XXVIII съезде КПСС, Егор Лигачев сказал, что «эта очень важная работа оказалась не до конца продуманной. Прежде всего была иллюзия, видимо, у меня, что столь затяжной, коварный недуг можно было одолеть наскоком». Да, иллюзии нас подводили не раз. Может, надо раз и навсегда твердо решить: «Не сметь командовать!» И тогда не нужно будет ии каяться, ни лицемерить.

*Виктор Бакшин*

## *«ЗЕЛЕНЫЙ ЗМИЙ» ПОПАЛ-ТАКИ В КРАСНУЮ КНИГУ*

Стираются грани между коньяком и водкой, портвейном и кагором, десертными и сухими винами. Покупателю нынче все едино, лишь бы досталось.

Но в шумные битвы антиалкогольной кампании, встряхнувшей общественную жизнь в мае 1985 года, нынче поутихли. Нам понадобилось сравнительно немного времени, чтобы убедитьсн: к трезвому образу жизни ведет совсем не та дорога, которую пытались по линейке проложить через руины винно-водочной и пивоваренной промышленности. Однако за пять лет мы изрядно преуспели в разгроме питейной индустрии, и если бы это было конечной целью антиалкогольной кампании, могли бы сейчас торжествовать. Но за эти же пять лет милиция задержала 40 миллионов наших нетрезвых сограждан, 26 миллионов из них переночевали в вытрезвителе. На учете у медиков по-прежнему 5 миллионов хронических алкоголиков, и их ряды растут. Словом, решить проблему пьянства оказалось сложнее, чем просто сократить государственное производство спиртных напитков.

Теперь окинем взглядом поле утихшей битвы и попытаемся понять, когда винно-водочная и пивоваренная промышленность смогут обеспечить уровень торговли своей продукцией, достойный цивилизованного государства. Острие антиалкогольного законодательства 1985 года не было направлено против производства шампанского, высококачественных натуральных вин и пива, Но ретивость местных властей, поощряемая из Москвы, не останавливалась перед вырубкой сотен гектаров виноградников, демонтажем пивоваренного оборудования и закрытием заводов. Сегодня виноградных вин у нас выпускается 47 процентов от объема 1984 года. Названия многих из них все дальше отходят в область преданий.

По потреблению шампанского мы и в лучшие времена не заиимали видного положении в мире. Сейчас же на душу населения, приходится в среднем по два фужера в год. Надо полагать, один — в день рождения, другой — в новогоднюю ночь.

Что касается пивоваренной промышленности, то она подверглась разрушению как раз в тот момент, когда была на подъеме. С середины 70-х годов по специальной программе шло строительство десятков пивзаводов в индустриальных центрах и южных регионах и оснащение их импортным оборудованием. По инициативе местных органов тогдашней власти было прекращено строительство заводов в Саратове, Магнитогорске, Краснодаре.

Наши чехословацкие партнеры никак не могли взять в толк, зачем оборудование, способное производить первоклассное пиво, было роздано в качестве вспомогательного на молокозаводы и в маргариновые цехи.

Но для хорошего пива требуется еще высококачественный ячмеиный солод и хмель. Производство того и другого тоже надо восстанавливать, а это опять годы.

Зато покончено с «бормотухой». Плодово-ягодных вин, крепленных спиртом, на государственных предприятиях больше не выпускается. Но прекращено одновременно и производство натурального яблочного сидра, высококачественных напитков типа «Кальвадос».

А вот продажа коньяка выросла на 20 процентов. Но и этот рост обманчив. В розлив пошли запасы коньячных спиртов, предназначенные дли более долгого вызревания, и замены им не поступает. Пустеющие емкости на коньячных заводах обещают в скором времени обернуться большим дефицитом коньяка в продаже.

Пожалуй, легче всего сейчас восстановить производство водки. Оборудование заводов не утрачено и качество продукции не утеряно. Но возвращение к «доуказному» уровню производства водки не планируется, хотя оно и несколько возросло за последнее время. Покупатели вряд ли это ощущают, поскольку уже несколько месяцев водку сметают с прилавков, как только она появляется в продаже, а затем в торговле наступает долгая пауза.

Тут сказалось еще одно последствие антиалкогольной кампании. Стекольные заводы перевели бутылочное производство на другую продукцию, и прежде всего в результате этой «конверсии» пострадал выпуск так называемой светлой водочной бутылки. То, как у нас организован сбор стеклопосуды, объяснять не надо, а новых «емкостей» — дефицит. Вот и дают водочные заводы магазинам свою продукцию в обмен на тару: машину полных бутылок — за машину пустых.

Тут, правда, намечается некоторая «разрядка напряженности», В качестве пожарной меры дано указание разливать водку в бутылки из-под пива и пепси-колы.

Чтобы перепрофилировать стекольные заводы в обратном направлении, опять-таки требуется время. В какой-то степени обещает выручить нас давний партнер винно-водочной промышленности компания «Пепси-кола». С ее помощью будут смонтированы четыре стеклоформовочные линии, которые дадут продукцию в ближайшие два года. А пока, например, московский завод «Кристалл», способный быстро поднять производство до

уровня 1984 года и сократить дефицит водки в столице и области, из-за отсутствии бутылок работает примерно на две трети своих возможностей.

Сколько же протинется безвременье в винно-водочной и пивоваренной промышленности? Это в значительной мере будет зависеть от финансовой политики государства. Доход от производства алкогольных напитков оно делит с товаропроизводителем следующим образом: получив с 1985 по 1989 год 166 миллиардов рублей только налога с оборота, предприятиям в виде оборудования и капвложений вернули только 0,7 процента этой суммы.

Столь нищенский процент обрекает заводы на медленную агонию. А, например, во Франции с ее процветающим виноделием предприятию остается треть дохода от реализации продукции. В прежние времена и наши виноделы получали целых 7 процентов. Нынче надо как минимум 10, чтобы преодолеть последствия антиалкогольного погрома и начать развиваться.

А что мыслится под этим развитием, опять море разливанное винных суррогатов? Нет, стратегия производства алкогольных напитков нынче иная. Возрождению подлежит только производство натурального вина, шампанского, коньяка, пива. Правительственные органы в лице комиссии Совмина по продовольствию и закупкам против наращивания выпуска водки сверх уровня, установленного антиалкогольным законодательством, которое, кстати, пока не отменено.

Первые шаги уже сделаны: восстанавливает виноградарство Азербайджан и собирается наладить выпуск высококачественных вии и коньяков. Такие же намерения у виноделов Молдовы. С 14 тысяч рублей за тонну до 24 тысяч подняты закупочные цены на хмель, что должно заинтересовать хозяйства в его выращивании. Изучаются возможности для возобновления поставок импортного пивоваренного оборудования. Вернулись строители иа площадки законсервированных пивзаводов.

Пять лет, по мнению экспертов, потребуется теперь на то, чтобы в наших магазинах можно было купить бутылку шампанского, пива или коньяка. Около двух лет потребует наладка производства высококачественных сортов водки. Если, конечно, опять кому-нибудь не взбредет в голову поставить эксперимент иа нашем терпеливом народе.

*В. Толстов*

# Глава 5
# О том, как встретить, принять и выпроводить дорогих гостей

Назовите мне народ, который бы не считался либо не считал себя гостеприимным. Грузины? О чем вы говорите? Русские? Ну, это само собой… Молдаване? Да не выпустят из дому, пока не выпьешь кувшин вина и не съешь таз мамалыги! Евреи? Кто и когда уходил голодным из еврейского дома? Эстонцы? Не обижайте, Христа ради! Американцы? Прагматики, но для ближнего рубаху с себя снимут… И все правильно, все верно — и

все неправда. Потому что в действительности у каждого народа есть свои жмоты, жлобы и подонки и есть добрые и чудесные лица. Остановимся на этом общем месте и отнесем себя, собратья-холостяки, к последнему разряду.

Если ты, мой читатель, не любишь и не хочешь принимать друзей, знакомых и совсем не знакомых тебе людей в своем доме — нам с тобой не по пути. Живи себе анахоретом, ты мне не нравишься. Не ты ли в общагах по ночам, накрывшись с головой одеялом, тихо, чтоб не услышали соседи по комнате, жрал свой кусок сала или лопал банку своего варенья? Помню филфаковское общежитие шестидесятых годов, помню нас, очень несытых студентов, которые, ие спросив у Стасика З., вшестером съели полбанки его варенья, спрятанного в тумбочке. Помню невероятный шухер и истерику, которую он учинил, вернувшись с поэтического вечера, помню его неиссякаемую злобу и непримиримую ненависть. Мы, конечно, были не правы — чужого брать нельзя ни при каких обстоятельствах, но мы-то своим всегда делились, и Стасик охотно участвовал в наших трапезах, этих молниеносных разгромах посылок из дому.

Давайте начнем с того постулата, что во все времена, с тех пор, как люди перестали регулярно перерезать друг другу глотки (ах, правы классики, есть она, эта зловещая спираль в человеческой истории…) и стали общаться друг с другом, находя в этом удовольствие, а некоторые, и нехудшие из нас — высшее удовольствие, с тех самых пор кроме званых гостей есть и те, что приходят без звонка и вообще какого-либо уведомления.

Им, женатым-замужним, еще ничего: жены, хоть чаще всего и ненавидят лютой ненавистью всяких приятелей мужа (о приятельницах вообще помолчим), но в зависимости от уровня воспитанности выдавливают более или менее естественную улыбку и чего-то там разыщут в закромах для угощения. Нам же, холостяки, надо сосредоточиться всерьез. Об этом и поговорим.

Но прежде чем поведать о том, как принять друзей, подруг и знакомых, давайте-ка вспомним, а как мы сами их навещаем, — возможно, некоторые проблемы это решит (но только для тех, кто, поступив исключительно разумно, купил и прочел эту замечательную книгу!).

Так вот, навещать близких, трактует бонтон, которому мы и будем следовать (хамство существуем без и вне правил — сами знаете), следует только в том случае, если вас пригласили или если ваши отношения позволяют вам время от времени без стеснения заглянуть на огонек. Если же вам нестерпимо захотелось пойти к кому-либо в гости, обязательно предупредите их об этом. В конце концов, даже если вам кажется, что вас в этом

доме обожают и готовы на руках носить (хотел бы я видеть человека, который носил бы на руках меня!), помните, что у всякого человека есть свои планы, проблемы, хлопоты, занятия.

Если вы заскочили «на минутку», чтобы уладить какое-то дело, сразу предупредите хозяев об этом и будьте человеком — поговорили о деле и — привет!

Не в кайф, как говорят вьюноши, являться к приятелям в обеденные часы или во время ужина, если вас, конечно, не звали на обед или ужин: вы можете поставить их в неловкое положение. Но уж если вас пригласили, будьте любезны являться вовремя, точно в условленное время, не раньше и не позже, поскольку и то, и другое вызывает свои осложнения у хозяев. А если уж, мало ли, вовремя никак не попасть — не сочтите за труд сообщить об этом, но не позже назначенного часа, а до него. Длительное, а то и тщетное ожидание — занятие муторное и противное.

Вы уж простите меня за эти всем известные истины, но дело-то в том, что если этих элементарных правил будем придерживаться мы сами, то вправе ожидать, что и к нам отнесутся не хуже. Кстати, это один из краеугольных камушков моей собственной житейской философии — маленькой, понимаю, но собственной, которая формулируется как непременное соблюдение адекватности в отношениях: как ты — так и я, как ты со мной — так и я с тобой, если ты со мной — значит, и я с тобой. Нравится? Дарю! У меня так принято…

И все же, и все же — в любом случае на высоте должны быть вы! Даже если неожиданный звонок в дверь поверг вас в смятение, особенно если вы обедаете или ужинаете, чем Бог послал, если чем-то очень заняты, собираетесь уйти из дому или просто отдыхаете.

Соберитесь и даже самого неожиданного гостя встречайте приветливо. Если к вам заскочили по делу (скажем, взять взаймы книжку или — что хуже — денег), постарайтесь все уладить быстро, по-деловому, не отвлекаясь разговорами не на тему и расспросами о состоянии здоровья любимого эрдельтерьера.

Если гость, по душевной ли глухоте, по другой ли причине не изъявляет никакого желания покинуть ваш дом и расположился, как говаривали вожди, «всерьез и надолго», будет совершенно уместным, мило улыбнувшись, сказать впрямую, что вы очень заняты. Есть и другой проверенный способ (но только между нами!): хлопнув себя по лбу, взгляните на часы и, сославшись на то, что у вас срочное свидание (лекция, халтура, билет в кино и т. д.), выскакивайте вместе с гостем на улицу. Там, выяснив, в какую ему сторону, отправляйтесь в противоположную и, совершив небольшой променад, возвращайтесь домой. В конце

концов, подышать воздухом полезно любому уважающему себя холостяку.

Как себя вести, если неожиданный визит вам доставил удовольствие, — чуть дальше. Впрочем, если ваш друг (подруга, коллега, приятель) скажет, что завтра заскочит к тебе на часок, можете считать, что это уже приглашенный гость. Это вовсе не означает, что он у вас должен наесться или напиться до омертвения. Достаточно будет бутылки сухого или отлично заваренного чая и бутербродов, а если он засидится, то и обычного своего ужина, съеденного на двоих. В конце концов, гораздо важнее, как себя человек чувствует у вас в доме, чем то, что и сколько он съел. Хотя и это теперь немаловажно.

Если вы обладатель всех альбомов «Битлз» или, допустим, малоизвестных сочинений Габриэля Форе, если вы играете в преферанс или просто известны и любимы друзьями как человек общительный и хлебосольный, тогда к вам непременно время от времени, а то и постоянно заглядывают друзья и знакомые. Чаще всего такие встречи назначаются заранее, но они, как сами понимаете, далеки от всякой официальности.

В таких случаях требуется немногое: во-первых, убрать комнату и проветрить ее, во-вторых, приготовить кое-какую простую закуску, не забыв о соответствующем количестве стаканов или чашек, тарелок; ложек и вилок.

Не исключено, что пить вы будете чай, и кое-что к чаю вам сообразить придется. Это могут быть скромные бутерброды, немного печенья или несколько пирожных.

Джером, кажется, утверждал, что лучшая компания состоит из трех человек, потому что двоим скучно, а четверо неизбежно разбиваются на пары. Думаю, что трое и даже четверо гостей — это оптимальная компания (что не исключает и пятидесяти — у меня иногда на день рождения сходилось и по столько человек), гарантия славной и сердечной атмосферы (если у вас нет, конечно, привычки приглашать к себе заклятых врагов).

Для четырех человек достаточно приготовить два-три десятка маленьких бутербродов-тартинок, триста граммов печенья и килограмма полтора яблок. Бывает так, что команда заваливается к вам после работы и готова сожрать все, что переварит желудок, включая и самого хозяина. На этот случай всегда держите в доме добрый шмат соленого сала (нашпигуйте его чесноком и лавровым листом, обсыпьте перцем — ему цены не будет) — это палочка-выручалочка на все времена.

Как сделать тартинки? Вчерашнюю сайку или французскую булочку нарежьте нетолстыми ломтиками и едва заметным слоем намажьте маслом. Кстати, из какого бы хлеба вы их ни делали — берите только вчерашний, чтобы он не крошился, да свежий хлеб тонко и не нарежешь. Все эти ломтики разрежьте на прямоугольники размером примерно четыре на шесть сантиметров и накройте не слишком тонким и подходящим по размеру кусочком чего добудете. Если будет, скажем, ветчина и сыр, то, укладывая тартинки на блюдо, перемешайте их — так будет симпатичнее.

Бутерброды можно сделать самые разные — с селедкой и луком, с печеночным паштетом или шпротным. А то сделайте сами паштет из крутых яиц: крутое яйцо основательно разомните вилкой, смешайте с ложкой сметаны или майонеза и жареным луком, не забудьте посолить и поперчить. Короче, соображайте.

Да, вот еще, хоть с куревом и трудно, но если гости ожидаются курящие, разбейтесь, а добудьте одну-две пачки сигарет или папирос. Не бегать же на улицу стрелять у прохожих. Да и реноме поддерживать надо, хозяин дома есть хозяин дома…

Ну а если нагрянет какой-нибудь экстраординарный прием — день рождения, Новый год, День танкиста? Попытайтесь соблюсти несколько принципов. Если у вас в доме есть обеденный стол (почти забытая роскошь, как и белая скатерть, — все на кухнях теснимся), да еще и стулья, то гостей приглашайте не больше, чем у вас сидячих мест, включая и диван, и кресла, и что еще там у вас есть. Если же фуршет, то мебель значения не имеет. Дальше — прикинув, сколько ожидается народу, побеспокойтесь о том, чтобы каждому хватило по тарелке, стакану и вилке. Конечно, можно гонять их по кругу, как братину или трубку мира, но это не совсем гигиенично, да и процедуру несколько затягивает.

Все, что холостяк может подать гостям, должно до их прихода быть приготовлено, разложено по тарелкам и блюдам и выставлено на стол. Приборы, конечно, тоже. Готовить горячий ужин — это, как правило, прерогатива семейных пар.

Конечно, украшение любого вечера не еда и не выпивка даже,

а беседа, общение — в сущности, ради этого все и закручено, наесться ведь и дома можно.

Если герой торжества (он же хозяин) живет в коммуналке (это одно из преимуществ, подаренных холостякам любимым правительством), то лучше не горланить во всю глотку «Марш бригад коммунистического труда» или «Розпрягайтэ, хлопци, конэй» — соседи по коммуналке могут неправильно понять ваш порыв.

Когда-то, кстати, практиковались вечеринки в складчину. Сейчас, по-моему, это редкость — разве что гости шнапсу принесут с собой, входя в положение хозяина. А жаль… Что-то в этом было…

В гости есть смысл приглашать людей, к которым вы хорошо относитесь. В противном случае вам может опротиветь собственный дом. Человека, пришедшего впервые, обязательно познакомьте с присутствующими, не дожидаясь, пока он сам проявит инициативу.

Не выделяйте своим вниманием никого из гостей, но заботьтесь о каждом. Сказано: «Пригласить человека в свой дом — это значит взять на себя ответственность за его счастье в течение всего времени, которое он проведет под вашим кровом!»

О том, как, что и сколько пить, как привести себя в порядок на следующий день (если случится «перебор»), читайте в соответствующей главе.

Вот примерный регламент приема. Можете ему следовать или нет — дело хозяйское, но на всякий случай прочтите.

До начала торжественного обеда или ужина предложите аперитивы (вермут, херес, мадеру, коньяк) и необильную закуску. Цель этого предзастолья благородна — кто-то пришел голодный, и закуска предупредит попадание алкоголя в пустой желудок. Кроме того, через полчаса, когда все начнется всерьез, после аперитива куда меньше шансов захмелеть.

Застолье. Что к чему предлагать? Под сало, копченую колбасу, ветчину — красные вина, под птицу, салаты, рыбу — белые. Водка — само собой. Кстати, обычно говорят так: «Под водку грибочки — объедение!» Я же, следуя пуристам, сказал выше «под сало», а не «под вино или водку». Что ж, существует такой закон: не пить и закусывать, а есть и запивать. Вам предоставляется самим решить, как лучше, но, согласитесь, смысл в этом есть.

Есть еще одно, воистину золотое правило: «Не принуждай». Никаких «пей до дна!», «ты меня не уважаешь!», «зло в рюмке оставил», «да выпей ты штрафную!» — пусть каждый сам решает, сколько его организм может и хочет выпить. А вот притормозить

приятеля, который «плохо держит удар» и может испортить всю затею, — это можно и нужно. На всякий случай всегда держите в ванной пузырек с нашатырным спиртом, хотя эта мера крайняя и, надеюсь, никому из вас не пригодится.

Мы как будто бы договорились с вами о том, что холостяку нет нужды «колотиться» насчет горячих блюд, но если вахочется, то имейте в виду, что, как считают, ни к одному виду первых блюд, кроме ухи, спиртное не полагается. Лично у меня на этот счет есть сомнения — а борщ с восхитительной мозговой косточкой, посыпанной крупной солью и намазанной горчицей, а кислые щи с грудинкой, а чанахи, наконец? Но я свое дело сделал, предупредил.

Такой совет; ин к закуске, ни к горячему не подавайте марочных, классных, высококачественных вин. И не из соображений мелочной экономии, а потому лишь, что марочные вина хороши сами по себе, они должны солировать за столом, а не вступать в конкуренцию с блюдами.

Хорошо поели, попили, поболтали, покурили, потанцевали — подавайте припрятанные до времени столовые вина. Хороши будут рислинг, Алиготе, Фетяска, Цинандали, Гурджаани (кстати, если «гурджаани» прочесть наоборот, получится чудовищное выражение — «и нааж друг»), Напареули, Каберне, Мукузани…

Марочными винами бокалы наполняйте не больше чем наполовину — тогда в верхней их части скапливаются пары, которые и определяют ценность напитка.

А когда вы спросите: «Ну что, кофе будем?» — умные гости поймут, что пора через некоторое время выдвигаться домой. А если им так хорошо у вас, что уходить не хочется, то есть два варианта. Первый — эта если сил уже не осталось ни на что, лучший из друзей хозяина решительно заявляет: «Ну все — посидели и будя!» — и уводит всю компанию из дома. Второй — сидите до утра, иногда получаются прелестные ночные посиделки…

А теперь, прежде чем перейти к «Заметкам на салфетках», которые могут оказаться вам полезными, я хочу приобщить вас к красивой жизни, хоть на короткое время оторвав от коммунальных будней.

Это небольшое повествование — совершенно нераспространенная информация тоже о приемах и банкетах, но совсем на другом уровне, куда нам с вами, пожалуй, не попасть, если вы, конечно, прочитав это, не загоритесь страстию немедленно сделать дипломатическую или политическую карьеру. В таком случае — желаю успеха!

Цитирую из солидной книги, купленной в книжном магазине

на улице Куйбышева (ее еще в Самарскую не переименовали?). Продавец при этом продемонстрировал свою лингвистическую безграмотность. Я сказал: «Дайте, пожалуйста, справочник юного халдея!» А он мне: «Чего?» И только когда я указал ему на книжку в синем мягком переплете, он сообразил и протянул мне «Справочник молодого официанта». Шутка, конечно, так себе, третьего сорта.

Итак, гласит книга, прием — это одна из форм общения между людьми, государственными и общественными организациями. Дальше авторы поясняют, что приемы есть официальные и неофициальные. О неофициальных мы уже малость потолковали, а вот «официальными являются приемы, когда присутствующие приглашены исключительно в силу их положения…» Дальше интересно, но очень нудно. Так что сразу перейдем к делу.

«В дипломатической практике общения существуют разные виды приемов.

Прием „бокал шампанского“ — по случаю национального праздника, в честь делегации, по случаю отъезда посла и т. д. На приеме гостям подают шампанское, поджаренные орешки, шоколад, а иногда мелкие пирожные (будь моя воля — я бы непременно подал и щи из крапивы от мадам Молоховец. — *А. С)*.

На приеме „бокал вина“ гостям подают вино, различные канапе, тарталетки, фрукты.

Прием „журфико“, что в переводе с французского означает точное время, обычно организуют в определенное время и день недели в течение зимнего или осеннего периода (именно так — не зимой или осенью, но в течение периода! — *А. С)*. Часто по типу „журфико“ организуют обслуживание в перерывах на симпозиумах, конференциях. Гостям подают закуски, соки, воду и горячие напитки.

Прием „бар-бекю“ устраивают на открытом воздухе в летнее время (обычно по воскресеньям). Гостям подают жаренное на вертеле мясо (неужто шашлык по-нашему? — *А.* С), вина и прохладительные напитки.

Эти приемы, как правило, устраивают в 12–13 часов. Чаще всего дипломатические приемы организуют в виде приглашений на завтрак, обед или чай, а иногда и ужин (банкеты)…

…Обед начинается в промежутке от 19 до 21 часа (разврат какой-то, а не обед. — *А.* С), продолжается до двух часов, из которых около часа гости проводят за столом…

Для проведения приемов необходимо иметь два смежных зала: один для приема и сбора гостей, другой для банкета. В зале для приема и сбора гостей (аванзал) ставят несколько кресел,

круглый столик, накрытый скатертью, на который кладут сигареты (в пачках или сигаретницах), сигары в коробках, ножницы для срезки конца сигар, пепельницы, ставят канделябры с зажженными свечами или кладут спички (это вместо канделябров, со свечами, что ли? — *А. С).* Помещение украшают свежими цветами в корзинах или высоких вазах.

Для ознакомления гостей с их местами за банкетным столом в аванзале на видном месте ставят малую копию банкетного стола, на котором размешают карточки с фамилиями, именами и отчествами каждого гостя в порядке, строго соответствующем их местам, предусмотренным за банкетным столом…

Банкет — торжественный званый обед или ужин, устраиваемый в честь кого-либо, чего-либо.

В зависимости от формы обслуживания различают следующие виды банкетов: банкет за столом с полным обслуживанием; банкет за столом с частичным обслуживанием; банкет-фуршет; банкет комбинированный; банкет-коктейль; банкет-чай…

Банкет-фуршет. Название происходит от французского „а ля фуршет“, что означает „на вилку“ (см. словарь. — *А. С).* Основным столовым прибором во время еды на банкете является вилка закусочная („вилка закусочная“ — звучит так же торжественно, как „Союз нерушимый“. — Л. С.)…

На банкете гостям предоставляется свободный выбор места в зале. Гости сами выбирают блюда и напитки, расставленные на столе, едят и пьют, стоя за фуршетным столом или около него. В любое время они могут уйти с банкета, не дожидаясь его окончания (дураков, извините, нет! — *А. С.).*

Столы для банкета устанавливают в зале прямоугольником или в виде буквы П, Т, Ш, но так, чтобы расстояние между столами и от столов до стен зала было не менее 1,5 м для свободного передвижения гостей. Меню банкета-фуршета состоит в основном из закусок, ассортимент которых значительно шире, чем меню других банкетов. Иногда в меню банкета-фуршета включают вторые горячие блюда, например седло барашка (странно, конское седло гораздо больше и наверняка питательней! — *А.* С), поросенка или индейку, жаренных целиком, и др., которые подают как горячую закуску, так как мясо предварительно нарезают небольшими ломтиками, затем снова придают форму тушки (учись, холостяк, придавать форму тушки — вот только, где тушки? — *А.* С.)…

Банкет-коктейль организуют при обслуживании участников международных симпозиумов, конференций, конгрессов, совещаний и др.

…Характерные особенности банкета-коктейля следующие; все гости пьют и едят стоя;

…тарелки и приборы каждому гостю не подают, вместо вилок гости используют шпажки; закуски и напитки официанты предлагают гостям в обнос на подносах (поэма: в обнос на подносах! — *А.* С.)…

Меню банкета-коктейля состоит из мелкопорционных закусок — бутерброды (канапе) с икрой зернистой осетровых и лососевых рыб, семгой (кетой, балыком), осетриной, ветчиной, колбасой, сыром, тарталетки с паштетом (паштетки с тарталетом. — *А. С),* салатом, волованы и др.; из горячих закусок — сосиски, люля-кебаб, котлетки, кусочки рыбы в тесте (минтай небось? — *А. С),* кусочки шашлыка и др…

Банкет-чай организуют в основном по поводу дней рождения и по другим торжественным случаям и датам (это неинтересно. — *А.* С.)…»

Вот такой текст для пополнения вашего общего образования. Может, что и пригодится, кто знает?

Вас же, уважаемые авторы «Справочника», прошу не обижаться на меня за то, что я малость «постебался» над текстом. Не в тексте дело, нормальный справочный текст, да и книжка, кстати, очень интересная. Так, пролетарская ненависть вдруг к буржуям воспылала, но ничего, у меня, к счастью, это быстро проходит.

*Несколько элементарных блюд, приготовленных в алюминиевой фольге (замечательная для холостяка вещь — фольга — приготовил и выбросил, мыть не надо).*

♦ *Картофель. Крупную картошку вымойте и каждую в отдельности оберните фольгой. Пеките в духовке до полной готовности (примерно час). Подавайте горячей, со сливочным маслом и солью.*

♦ *Брынза. Этот сыр почему-то самый неистребимый в наших магазинах. Воспользуйтесь этим. Брынзу накрошите и положите в*

*фольгу. Посыпьте красным перцем и не слишком обильно полейте подсолнечным маслом. Фольгу хорошо заверните и запекайте в духовке пятнадцать минут. Подавайте с белым охлажденным вином.*

♦ *Скумбрия. И эта очень неплохая рыбка еще встречается в городе трех революций. Дайте двум скумбриям покрупнее (чем она больше — тем вкуснее) оттаять, не засовывая их в воду. Потом очистите, тщательно вымойте, посолите и оставьте ее на час отдохнуть. Потом каждую рыбу отдельно заверните в фольгу и пеките в нагретой духовке минут 35–40.*

*Есть восхитительное изобретение, придуманное наверняка холостяком, — скороварка. Купите, купите ее за любые деньги — и не раскаетесь. И вот несколько рецептов моей мамы.*

♦ *Каши гречневая и рисовая — одновременно. В скороварку налить полтора стакана воды. В литровую кастрюльку — пол-литра молока, всыпать полстакана риса, немного присолить, положить сахар и поставить в скороварку, накрыв перевернутой крышкой. Во вторую кастрюльку-малышку налейте пол-литра молока, всыпьте полстакана гречневой крупы, посолите и поставьте на крышку первой кастрюльки. Закройте скороварку и кипятите полчаса. Дайте скороварке остыть минут десять и подавайте к столу обе каши.*

♦ *А вот как с ходу сделать четыре омлета и картошку. Налейте в скороварку три четверти стакана воды. В двухсотграммовую чашку налейте 50 граммов томатного сока, во вторую — столько же молока, в третью — бульона, а в четвертую — сока из банки е зеленым горошком. В каждую вбейте по одному яйцу, посолите, взбейте вилкой и поставьте на решетку скороварки. Чашки накройте блюдцами или пиалами, в которые положите несколько очищенных некрупных картошек. Задрайте скороварку и ставьте ее на большой огонь. Когда она засвиристит, огонь уменьшите и через десять минут погасите. Остудите скороварку под струей холодной воды.*

♦ *Рыба в масле и овощное рагу. Нарезанную порционными кусками рыбу положите в литровую кастрюльку. Добавьте лавровый лист, перец, соль. Залейте растительным маслом и поставьте кастрюльку на маленький огонь, пока масло не станет прозрачным (это минут 25–30). Свеклу, морковь нарежьте кубиками. Поджарьте лук, смешайте с нарезанными овощами, положите, если есть, фасоль, добавьте мелко нарезанный чеснок, соль, помидоры (или томатную пасту). Все это сложите в кастрюльку. В скороварку налейте два — два с половиной стакана воды, поставьте в нее кастрюльку с овощами, а сверху — с рыбой. Через сорок минут после того, как скороварка закипит, погасите*

*огонь, дайте остыть. Овощи можно менять — по вкусу и сезону.*

♦ *Рыба в собственном соку. Влейте в скороварку два стакана воды. Рыбу посолите, и положите в скороварку в один-два ряда. Добавьте лавровый лист, смажьте сверху маслом или маргарином. Заприте это чудовище и ставьте его на огонь. Через полчаса после того, как закипит, погасите огонь. Минут через десять — пятнадцать осторожно извлеките рыбу. Получается ничуть не хуже какой-нибудь сайры. А может, и лучше, попробуйте сами.*

Мама для меня вообще авторитет, а в вопросах кулинарных — безусловный. С самого раннего детства помню ожидание праздников, дивные запахи и звон посуды, доносившиеся из кухни. А к вечеру дом был полон гостей, кажется, ни к кому так охотно не ходили в гости, как к нам. Эх, молодые мои родители, молодые гости, хохот, танцы — под «Эй, мамбо, мамбо италиано», «Джонни, ты меня не знаешь…», «Стамбул»…

Но я отвлекся. Дело в том, что, садясь за эту книжку, я попросил маму выписать мне на карточки какие-нибудь полезные, с ее точки зрения, советы для холостяцкой кухни. Некоторые из них и предлагаю вам:

♦ *Оказывается, не надо оставлять ножи на горячей плите или в горячей воде — от этого, они тупятся.*

♦ *Варка с последующей обжаркой применяется тогда, когда продукт либо очень нежен (мозги), либо, напротив, очень груб (пожилая говядина).*

♦ *Процесс, обратный предыдущему, народ смело называет тушением. Это когда мясо, скажем, вначале обжаривают, а затем уже складывают в кастрюлю и долго доводят до восхитительного состояния на малом огне и в небольшом количестве соуса, бульона или воды.*

♦ *Вот самый актуальный совет. Устрицы, господа, хорошо сохраняются, если держать их в холодном месте, укрыв мхом или водорослями!!!*

♦ *Заливную рыбу нельзя хранить при минусовой температуре.*

♦ *Если вас раздражает запах вареной капусты, то, вздумав ее тем не менее варить, положите в кастрюлю кусочек белого хлеба — запах исчезнет.*

♦ *Чтобы легче снять юную шелуху с молодой картошки, подержите ее (не шелуху, конечно, а картошку) несколько минут в холодной воде. Кстати, для пюре молодая картошечка не годится.*

♦ *Если вы хотите, чтобы картошка сварилась гораздо быстрее, положите в воду ложку маргарина.*

♦ *Чтобы кабачки и зелень не завяли, подержите их в*

*подсоленной воде.*

♦ *Чтобы масло легче намазывалось на бутерброды, извлеките его пораньше из холодильника, а чтобы оно на бутербродах было вкуснее — смешайте с горчицей или соусом «Южный» (20 граммов на 100 граммов масла).*

♦ *Гренки будут вкуснее, если перед тем, как ставить в духовку, вы посыплете их тертым сыром.*

♦ *Нарезая мягкий сыр, время от времени опускайте нож в горячую воду, но не оставляйте его там — помните, почему?*

На газетных прилавках лежат тучи продаваемых за безумные деньги кулинарных брошюрок. Едва ли не в каждой — ссылки на мадам Молоховец. Это точно так же бестактно, как бесконечно практикуемые в советской сатире цитаты из Ильфа и Петрова. Кто ж она такая, эта легендарная Молоховец, с ее таинственной поваренной книгой (переиздали бы ее, ей-богу, трехсотмиллионным тиражом — и дело с концом!)?

Первые рестораций в России появились в семидесятых годах прошлого века. В них можно было заказать (держись, холостяк!) среди прочего уху из крупной стерляди, варенную на заграничном шампанском, или суп тортю из азиатской ящерицы с шелухой, беф-брезе, эскарго с рисом и т. д. Стоил такой обед каких-нибудь триста рублей золотом.

Куда дешевле было обедать дома, имея либо искусную кухарку, либо книгу кулинарных рецептов Елены Ивановны Молоховец (урожденной Бурман — вот задачка для коллег из «Нашего современника»: с одной стороны — Ивановна, а с другой — Бурман). Книжка носила пышное название: «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве». Пользовалась она в дореволюционной России фантастической популярностью. Достаточно сказать, что переиздавалась она 29 раз! Первое издание вышло в 1861 году в Курске, последнее — в 1917 году в Петрограде. После чего ее не печатали, чтобы, вероятно, не возбуждать брожения в трудящихся массах.

Блюда, приготовленные по рецептам Елены Ивановны, не были столь изощренными, как стерлядь в шампанском, но удовлетворяли любые вкусы.

Предложу и я вам пару ее рецептов. Для начала запомните следующее:

♦ *Чтобы суп был чист, надобно варить его на самом легком огне, снимая накипь, так, чтобы он кипел с одного только боку, тогда будет вкусен и так прозрачен, что не надо будет его*

*очищать белками.*

♦ *1 фунт — это примерно 400 граммов, 1 гарнец — полный трехлитровый баллон.*

А теперь внимайте и попытайтесь созвать гостей на торжественный вечер, посвященный памяти мадам Молоховец.

♦ *Щи зеленые из крапивы. (Кстати, какие прогнозы насчет урожая крапивы в следующем году?) Сварить бульон из двух с половиной фунтов говядины и фунта ветчины, с кореньями и пряностями, процедить. Когда бульон будет готов, взять два фунта молодой крапивы, перебрать, вымыть, опустить в кипяток, сварить до мягкости, но не под крышкой, откинуть на дуршлаг, перелить холодною водою, выжать, изрубить мелко, протереть через сито. Положить в кастрюлю масла, 1 ложку муки, поджарить, положить крапиву, развести бульоном, вскипятить, мешая; в суповую миску всыпать петрушки и горсть укропа. Можно прибавить сметаны. Подать к ним ломтиками нарезанную ветчину, или крутые, надвое разрезанные яйца, или пирожки, или свиные сосиски.*

А что — если исключить говядину, ветчину, пирожки, яйца и свиные сосиски, вполне доступное блюдо получается, верно?

♦ *Жаркое обыкновенное. Взять 3–4 фунта говядины от края, перемыть в холодной воде, положить в сотейник посолить, обсыпать нарезанными мелко морковью, луком, сельдереем, петрушкой, подлить 1 стакан хлебного квасу, вставить в духовую печь; часто говядину переворачивать и поливать квасом. Когда говядина будет готова, слить соус в кастрюльку, слегка остудить, снять жир; пол-ложки масла растереть с полуложкою муки, развести этим соусом, мешая на плите лопаткою, пока мука с маслом не распустится совершенно. Сложить говядину на блюдо, нарезать ее ломтиками, полить соусом.*

♦ *Холодец из ягод. Три четверти гарнца ягод протереть через сито; полтора стакана вина, четыре с половиною стакана воды, немного лимонной цедры и лимонного соку, три четверти фунта сахару вскипятить, смешать с ягодным пюре, поставить на лед.*

Ну что, холостяки, неплохой я вам обед предложил? Дерзайте! Будущее, как известно, в ваших руках!

# Послесловие
# Грустное — о диетах и лишениях, то есть о нашем несовершенстве

Перехожу к любимой своей теме — полному голоданию, которое еще совсем недавно считалось советской официозной медициной родом крамолы, видом ереси, разновидностью схизмы. Давным-давно мне дали на ночь машинописную перепечатку книжки русского доктора Суворина (умершего в изгнании, в Югославии) о том, как он лечил голоданием. Плохо, конечно, ее помню, но какие-то вещи, которые он утверждал исходя из своей уникальной врачебной практики, меня поразили. Суворин не только косметически приводил людей в порядок (что само по себе необыкновенно полезно), но и выяснил целый спектр серьезнейших заболеваний, которые лечатся голодом, как, впрочем, и те, при которых это лечение бесполезно.

И вот несколько лет назад я попал в больницу № 17 на кафедру гастроэнтерологии ГИДУВа, где и подвергся этому самому полному голоданию. Не стану вас пугать абсолютными цифрами, скажу лишь, что до того во мне было на четверть центнера больше. Честно говоря, не в том даже дело, что наши маловоспитанные дети дергают мам за руки и тычут в меня пальцем, с неподдельным восторгом вопя на всю улицу: «Мама, смотри, вон дядька толстый!» Удовольствие ниже среднего, причем привыкнуть к нему невозможно, каждая такая встреча освежает надолго. И не в том дело, что не купить ни штанов, ни пиджака — пережить можно даже это.

А в том дело, что на третий уже день голодовки (жаль, никаких политических лозунгов в то время не выдвигали) наступает великолепное ощущение легкости, свежести, накатывает желание ходить, двигаться и — простите, ради Бога! — даже работать. Я не говорю уж об объективных данных — после трех недель давление, кардиограмма, кровь и прочие прелести, о которых и вспоминать бы не надо, пришли в юношескую норму.

Голодать была легко и интересно. Легко, потому что ни разу (в конце разве что, когда уже речь зашла о выписке) не захотелось по-настоящему есть. Две бутылки минералки в день — и все! Ни лекарств, ни витаминов, ни соков. Литр воды — и я. Но какой кайф доставлял каждый глоток — не описать! Хотелось, правда, курить, и я курил, хоть это не рекомендуется. Было интересно,

оттого что у меня оказался замечательный доктор — Андрей Борисович Легостев. (Он, кстати, научный консультант этой книги.) Он рассказал массу интереснейших вещей, и, очевидно, мне придется с ним на эту тему сделать отдельную книжку.

В палате со мной лежал вполне поджарый и не очень молодой человек — он тоже голодал, он лечил аденодау простаты (не углубляясь в анамнез, скажу, что это крайне неприятная штука, требующая хирургического вмешательства). И за две недели он ее вылечил — опухоль рассосалась. После полного голодания идет еше так называемый восстановительный период — возвращаться к нормальному питанию надо постепенно и осторожно, особенно когда речь идет о соли. В ночь после первого дня соседского «восстановления» я проснулся от урчания: сосед сидел на кровати и, держа в руке полуметровый кусок так называемой ливерной колбасы, откусывал от него и проглатывал исполинские куска. Я пытался возавать к его благоразумию, но он только замахнулся на меня колбасой. И ничего, кстати, не помер и даже не захворал.

Так что — рекомендую. Знаю еще, что женщины голодание переносят часто хуже, — ну что ж, у них организмы сложней наших и настроены иначе.

Одно только плохо, что это эффективное лечение, практически (кроме обследования и койки) никому ничего не стоящее, по-прежнему задвинуто в дальний угол питерской медицины. Несколько жалких десятков коек — и это все. Обидно и грустно. Нет, черт побери, пророка в нашем отечестве (прошу эту фразу рассматривать только в узком, причем аллегорическом, смысле).

Знаменитый американский диетолог, специалист по продлению жизни, умерший не так давно в весьма преклонном возрасте, Поль Брэгг, все свои методики испробовавший на себе, был яростным сторонником лечения голоданием. В своей книге-бестселлере «Чудо голодания» он писал:

«Я видел много толстяков, потерявших по пять — восемь килограммов за первое семи-десятидневное голодание. С потерей этого лишнего веса к ним возвращалось хорошее самочувствие, энергия и бодрость.

Конечно, все люди разные, большинство теряет за день от 500 граммов до килограмма, но у некоторых я зафиксировал более двух килограммов. Многое зависит от того, где сконцентрирован жир. Если он сконцентрирован на животе и в бедрах, то сгоняется быстро. Много раз я видел людей, которые, несмотря на низкокалорийную диету, чувствовали себя неважно, быстро утомлялись и плохо выглядели. Но стоило им начать голодать,

как все менялось. Жир уходил, тело освобождалось от лишнего груза, и сразу же сердце, пульс и давление приходили в норму».

Все это чистая, абсолютная и святая правда.

Смысл, говорили мне, в том, что голод — это не просто очищение организма от шлаков, но и колоссальный стресс, заставляющий включаться в работу все погаснувшие системы организма.

Может возникнуть естественный вопрос: то автор поет осанну кулинарии, поварам, еде, питью, а то — с тем же пылом — прославляет полный отказ от всех этих удовольствий. Ну что ж, как учили… Помните диалектическое единство и борьбу противоположностей? Впервые в жизни мне удалось воплотить этот мудрый тезис в жизнь!

Вот вы и пролистали книгу. Надеюсь, что читать ее было так же интересно, как мне писать. Собственно, у меня и цели-то не было навалять очередную поваренную или кулинарную книгу — их сейчас только ленивый не пишет. А хотелось сделать забавный справочник, если угодно, куда напихать все, что раньше или позже заинтересовало меня. Приношу извинения тем авторам (таковых, по счастью, немного), у которых я содрал идеи, находки, информацию, — это ведь не монография, а, надеюсь, полезная для нашего родимого холостяка книга, которая поможет ему выстоять в тяжкой борьбе с надвигающимся рынком и процветающим базаром!

Тебе же, читатель, признаюсь, что не все, что я планировал, вошло в эту книжку — например, глава о том, как выжить в лесу, у озера, имея «подножный» корм или элементарный аварийный запас. Поэтому ничего нет здесь о грибах. Нет и других, не менее любопытных, вещей.

Давай договоримся так: прочтешь книгу — не поленись, сядь за стол (не забыв смахнуть с него крошки) и напиши мне о том, понравилась ли тебе «Кухня холостяка», чего в ней не хватает, чего бы добавить. А может, у тебя есть собственные идеи, или истории, или рецепты и советы? Не исключено, что они войдут в переизданную книгу, и обещаю увековечить в ней твое славное имя.

И прежде чем распрощаться, хочу принести нижайшие благодарности людям, оказавшим мне в работе неоценимую помощь: моей маме и моим друзьям — доктору филологических наук, профессору Борису Юстиновичу Норману и филологу, журналисту и литератору Михаилу Александровичу Зубкову.

*Навеки ваш АВТОР*